

Gym and Dance e.V. Mühlacker

WOCHENPLAN



Erwachsene

Stand Januar 2023

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	09.00 - 10.00	Morning Stretch	Trainerteam		MV Wullesee
Montag	10.00 - 11.00	FunTone	Trainerteam		MV Wullesee
Montag	16.30 - 17.30	Fit mit Babybauch***	Manuela Röse		MV Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	Fit4Ski	Manuela Röse, Carina Schmidt		Lindach
Montag	18.00 - 19.00	Dancesation	Miriam Lindauer		Reichmann
Montag	18.00 - 20.00	Linedance F	Kerstin Müller		MSC Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	Step Anfänger	Emmy Ehndörfer		Käppele
Montag	18.00 - 19.00	Vitalgymnastik 70plus	Sabine Lindauer		Käppele
Montag	19.00 - 20.00	Kaha	Carmen Müller		Lindach
Montag	19.00 - 20.00	Pilates Fortgeschrittene	Andrea Förster		Lindach
Montag	19.00 - 20.00	FunTone	Madeleine Amos-Nabrotzki		Käppele
Montag	19.00 - 20.00	Linedance Beginner	Sabine Lindauer		Käppele
Montag	20.00 - 21.00	One Limit	Sabine Lindauer		Käppele
Montag	20.00 - 21.00	Modern Dance	Carmen Müller		Lindach
Montag	20.00 - 21.00	Pilates Anfänger***	Andrea Förster		Lindach
Dienstag	09.30 - 10.45	Yoga	Ulrike Lessmann		MV Wullesee
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer		Senderhang
Dienstag	18.00 - 19.15	Yoga	Ulrike Lessmann		Gymnastikraum UvD
Dienstag	18.00 - 19.00	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer		FitFabrik Hermle
Dienstag	18.00 - 19.00	Hula-Hoop***	Christine Ruoff		Reichmann
Dienstag	19.00 - 20.00	Fitness-Mix	Christine Ruoff		Reichmann
Dienstag	19.00 - 20.00	Kantaera	Kerstin Reiling		Lindach
Dienstag	19.00 - 20.00	Step-Aerobic	Sandra Manovski		FitFabrik Hermle
Dienstag	19.15 - 20.15	Aroha	Carmen Müller		Gymnastikraum UvD
Dienstag	19.30 - 20.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	X	
Dienstag	20.00 - 21.00	Power Pump	Christine Ruoff		Reichmann
Dienstag	20.00 - 21.15	Flow Yoga	Sonja		MSC Wullesee
Mittwoch	09.00 - 10.00	Fit am Morgen	Christine Ruoff	X	
Mittwoch	18.45 - 19.45	Zumba	Carmen Müller		Turnh. Mühlhausen
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	Sabine Lindauer		Reichmann
Mittwoch	20.15 - 21.30	Linedance F	Sabine Lindauer		Reichmann

Donnerstag	09.00 - 10.00	Nordic Walking	Bärbel Schneider	Hallenbad
Donnerstag	10.00 - 11.00	Natürlich Fit***	Sabine Lindauer	Hallenbad
Donnerstag	18.00 - 19.00	Body Power	Manuela Röse	Reichmann
Donnerstag	18.00 - 19.00	Bewegung trotz(t) Alter	Sabine Lindauer	Reichmann
Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	Sabine Lindauer	Reichmann
Donnerstag	19.00 - 20.00	Qigong	Herr Chan	Gymnastikraum UvD
Donnerstag	19.00 - 20.00	Fitness nach Pilates	Sonja	MSC Wullesee
Donnerstag	19.15 - 20.15	Aerobic	Manuela Röse	Käppele
Donnerstag	20.15 - 21.30	Männer in Aktion	Manuela Röse	Käppele
Donnerstag	20.15 - 21.15	Entspannung	Sabine Lindauer	Gymnastikraum UvD
Freitag	09.00 - 10.00	Pilates	Kerstin Reiling, Esther Jacoby	MV Wullesee
Freitag	09.30 - 10.30	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	X
Freitag	10.00 - 11.00	Qigong	Alma Ruf	MSC Wullesee
Freitag	17.00 - 18.15	Barre Concept	Valerie Meeh	FitFabrik Hermle
Freitag	17.00 - 18.00	Seniorentanz	Sabine Lindauer	Käppele
Freitag	18.15 - 19.15	Pilates. Body- & Soulwork	Valerie Meeh	FitFabrik Hermle
Freitag	19.00 - 20.00	Curvy Fit	Sabine Lindauer	X

Kinder / Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	17.00 - 18.00	Windelrocker	Miriam Lindauer		Reichmann
Montag	17.30 - 19.00	Dance-Spirit ab 14 Jahren	Andrea Förster		Lindach
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerg	Alina Dreger		Reichmann
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids	Jessica Malysev, Nicole Propp		Reichmann
Dienstag	18.15 - 19.15	HipHop	Sophie Brunner		Reichmann
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle	V. Amos, M. Pannwitz, R. Lombarto		Reichmann
Freitag	16.00 - 17.00	Purzelturnen	Miriam Lindauer, Valerie Amos		Gymnastikraum UvD
Freitag	17.00 - 18.00	Bambinis	Alina Dreger, Nicole Propp		Gymnastikraum UvD
Freitag	18.00 - 19.30	Ninja Warrior Kids - Parkour	ab Februar 2023		Gymnastikraum UvD

*** auch für Nichtmitglieder als 10er Kurs buchbar. Bei Interesse bitte per Mail an info@gymanddance.de wenden