

# Gym and Dance e.V. Mühlacker

## WOCHENPLAN



### Erwachsene

Stand März 2024

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	09.00 - 10.00	Morning Stretch	Trainerteam		MV Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	Fit4Summer	Manuela Fischer, Carina Schmidt		Lindach
Montag	18.00 - 20.00	Linedance F	Kerstin Müller		MV Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	Step by Step	Emmy Ehndörfer		Käppele
Montag	18.00 - 19.00	Vitalgymnastik 70plus	derzeit Warteliste		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	Modern Dance	Carmen Müller		Lindach
Montag	20.00 - 21.00	Pilates Anfänger***	Andrea Förster		Lindach
Montag	20.00 - 21.00	One Limit	Tobias Hill		Käppele
Dienstag	09.30 - 10.45	Yoga	Ulrike Lessmann		MV Wullesee
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer		Senderhang
Dienstag	17.00 - 18.00	Laufgruppe Anfänger	Manuela Fischer		Hallenbad Mühlacker
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	18.00 - 19.30	Laufgruppe Fortgeschrittene	Manuela Fischer		Hallenbad Mühlacker
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 - Hanteltraining	Christine Ruoff		Reichmann
Dienstag	20.15 - 21.15	Flow Yoga	Sonja		Gymnastikraum UvD
Mittwoch	18.00 - 19.00	Sport bei Diabetes	Sandra Manovski		Reichmann
Mittwoch	18.45 - 19.45	Zumba	Carmen Müller		Turnh. Großglattbach
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	derzeit Warteliste		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	Step-Aerobic für Einsteiger	Nicole Walter		Reichmann
Donnerstag	18.00 - 19.00	Body Power	Manuela Fischer		Reichmann
Donnerstag	18.00 - 19.00	Bewegung trotz(t) Alter	Sabine Lindauer		Reichmann
Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	derzeit Warteliste		Reichmann
Donnerstag	19.00 - 20.00	Qigong	Herr Chan		Gymnastikraum UvD
Donnerstag	19.15 - 20.15	Fitness nach Pilates	Sonja		Mörike Realschule
Donnerstag	19.15 - 20.15	Aerobic	Manuela Fischer		Käppele
Donnerstag	20.15 - 21.30	Bierbauch-Beine-Po	Manuela Fischer		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		MV Wullesee
Freitag	17.00 - 18.15	Barre Concept	Valerie Meeh		FitFabrik Hermle
Freitag	17.00 - 18.00	Seniorentanz	Sabine Lindauer		Käppele
Freitag	17.00 - 18.00	Laufgruppe Anfänger	Manuela Fischer		Hallenbad Mühlacker
Freitag	auf Anfrage	Laufgruppe Fortgeschrittene	Manuela Fischer		Hallenbad Mühlacker
Freitag	18.15 - 19.15	Pilates. Body- & Soulwork	Valerie Meeh		FitFabrik Hermle
Freitag	19.00 - 20.00	Curvy Fit	Manuela Fischer	X	

## Kinder / Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Zoom	Halle
Montag	17.00 - 18.00	Windelocker	derzeit Warteliste		Reichmann
Montag	17.30 - 19.00	Dance-Spirit ab 14 Jahren	Andrea Förster		Lindach
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerge	derzeit Warteliste		Reichmann
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids	derzeit Warteliste		Reichmann
Dienstag	18.00 - 19.00	HipHop Rockets (8-13 Jahre)	derzeit Warteliste		Reichmann
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle	derzeit Warteliste		Reichmann
Donnerstag	18.15 - 19.15	HipHop Dynamites (ab 13 J.)	Stefanie Bessner		Mörike Realschule
Freitag	16.00 - 17.00	Purzelturnen	derzeit Warteliste		Gymnastikraum UvD
Freitag	17.00 - 18.00	Bambinis	derzeit Warteliste		Gymnastikraum UvD
Freitag	18.00 - 19.30	Ninja Warrior Kids - Parkour	derzeit Warteliste		Gymnastikraum UvD

\*\*\* auch für Nichtmitglieder als 10er Kurs buchbar. Bei Interesse bitte per Mail an [info@gymanddance.de](mailto:info@gymanddance.de) wenden