

# Gym and Dance e.V. Mühlacker

## WOCHENPLAN



### Erwachsene

Stand September 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		Lindachhalle
Montag	19.00 - 20.00	Pilates Fortgeschrittene	Andrea Förster		Lindachhalle
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		Lindachhalle
Montag	20.00 - 21.00	Pilates Anfänger	Andrea Förster		Lindachhalle
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		Musikverein Wullesee
Dienstag	18.00 - 19.00	Hula-Hoop	Christine Ruoff		Reichmannhalle
Dienstag	18.00 - 19.30	Laufgruppe Fortgeschrittene	Manuela Fischer		Hallenbad Mühlacker
Dienstag	18.30 - 19.30	Step-Aerobic	Sandra Manovski		Turnh. Großglattbach
Dienstag	19.00 - 20.00	Kantaera	Kerstin Reiling		Lindachhalle
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		Reichmannhalle
Dienstag	20.15 - 21.15	Flow Yoga	Sonja		Gymnastikraum UvD
Mittwoch	18.00 - 19.00	Sport bei Diabetes	Sandra Manovski		Reichmannhalle
Mittwoch	18.45 - 19.45	Zumba	Carmen Müller		Turnh. Großglattbach
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	derzeit Warteliste		Reichmannhalle
Mittwoch	20.15 - 21.30	Linedance F	Sabine Lindauer		Reichmannhalle
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		Reichmannhalle
Donnerstag	18.00 - 19.00	Body Power	Manuela Fischer		Reichmannhalle
Donnerstag	18.00 - 19.00	Bewegung trotz(t) Alter	Sabine Lindauer		Reichmannhalle

Donnerstag	19.00 - 20.00	Rückengymnastik	derzeit Warteliste		Reichmannhalle
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 - NEUE KURSE AB 16.09.2024

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer		Halle
Montag	17.00 - 18.00	Windelocker (1,5 - 3 Jahre)	Miriam Lindauer	Warteliste	Reichmannhalle
Montag	17.30 - 19.00	Jazzdance Dance-Spirit (ab 13 J.)	Andrea Förster		Lindachhalle
Dienstag	17.00 - 17.45	Bambini Tanzen (3 - 6 Jahre)	M. Lindauer, A. Dreger, N. Propp	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerge (6 - 8 Jahre)	M. Amos-Nabrotzki, L. Scheible	Warteliste	Reichmannhalle
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids (9 - 11 Jahre)	Shari Endres	Warteliste	Reichmannhalle
Dienstag	18.00 - 19.00	HipHop Rockets (ab 8 Jahre)	Shari Endres	Warteliste	Reichmannhalle
Mittwoch	17.00 - 18.15	Jazzdance "Jazzings" (11 - 13 J.)	Andrea Förster		Kerschensteiner Halle
Mittwoch	18.30 - 19.45	Jazzdance Dance-Spirit (ab 13 J.)	Andrea Förster		Kerschensteiner Halle
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle (ab 7 Jahre)	V. Amos, M. Pannwitz, R. Lombardo	Warteliste	Reichmannhalle
Donnerstag	18.00 - 19.00	HipHop Dynamites (ab 13 J.)	Laura Mahler		Mörike Realschule
Freitag	16.00 - 17.00	Purzelbäumchen (3 - 4 Jahre)	V. Amos, N. Propp, A. Dreger	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Freitag	17.00 - 18.00	Purzelturnen (5 - 6 Jahre)	V. Amos, N. Propp, A. Dreger	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Freitag	18.00 - 19.30	Ninja Warrior Kids (8 - 13 Jahre)	A. Hofmann, T. Hill, M. Pflug	Warteliste	Gymnastikraum UvD

**Jahresmitgliedschaft Erwachsene 80 € - Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre 40 €, beinhaltet die Teilnahme an allen unseren Kursen. (Zumba zzgl. Gebühr).**

**Alle unsere Kurse können auch ohne Mitgliedschaft besucht werden - 10er Karte 50 € (10 € passive Mitgliedschaft bis 31.12. und 40 € 10er Karte). Weitere Infos per E-Mail: [info@gymanddance.de](mailto:info@gymanddance.de)**