

UNSERE TRAINERINNEN

CARMEN MÜLLER

AROHA®- ADVANCED - Instructor,
KAHA®-ADVANCED - Instructor, ZUMBA® - Instructor,
Trainerin C Gymnastik/ Rhythmus/ Tanz

CHRISTINE RUOFF

Fitness - Trainerin C + B Lizenz, Indoor Cycling und Group
Fitness Workout Instructor

MADELEINE AMOS-NABROTZKI

Sport- und Gymnastiklehrerin, FunTone®- Instructor

ESTHER JACOBY-CELIK

Group Fitness Instructor, Pilates-Trainerin

KERSTIN REILING

Kantaera Instructor

VERENA LINDAUER

Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin,
DTB-Ausbilderdiplom, IFAA A-Lizenz Step-Aerobic



UNSER PROGRAMM

Einlass ab 8.45 Uhr – Anreise bis 9.15 Uhr

09:30 - 09:45	Begrüßung & Organisatorisches COME TOGETHER (ALLE)	
10:00 - 11:15	[WS1] BURLESQUE DANCE (Verena Lindauer)	[WS2] GLIDING DISCS (Christine Ruoff)
11:30 - 12:45	[WS3] NEW AGE STEP (Esther Jacoby-Celik)	[WS4] FUNTONE® (Madeleine Amos-Nabrotzki)
12:45 - 13:45	MITTAGSPAUSE (mit Salatbuffet)	
14:00 - 15:15	[WS5] PILATES FLOW (Esther Jacoby-Celik)	[WS6] ZUMBA® (Carmen Müller)
15:30 - 16.45	[WS7] KANTAERA® (Kerstin Reiling)	[WS8] DANCE STEP (Verena Lindauer)
16:45 - 17:00	Gemeinsamer Ausklang & Verabschiedung KAHA® (CARMEN MÜLLER)	

Bitte Geschirr/Besteck und Kaffeetasse mitbringen.
Sportkleidung - Shoppingmöglichkeit in den Pausen.

Auf unserer Webseite www.gymanddance.de findest du
ausführliche Beschreibungen zu den Kursinhalten.

BITTE DIESEN TEIL

ABTRENNEN UND ABGEBEN

DEINE ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für Fit4Frühling am
28. Februar 2026 an und buche:

- ☐ Ganztagespass **ohne** Mittagessen
(4 Workshops) – 30€
☐ Ganztagespass **mit** Mittagessen
(4 Workshops) – 35€
☐ Halbtagespass (2 Workshops): 20€

10:00 - 11:15 ☐ W1 ☐ W2
11:30 - 12:45 ☐ W3 ☐ W4
14:00 - 15:15 ☐ W5 ☐ W6
15:30 - 16:45 ☐ W7 ☐ W8

Bitte Geschirr/Besteck und Kaffeetasse mitbringen.

Persönliche Angaben

☐ Frau ☐ Herr Geb.Datum: _____
Name/Vorname _____
Straße/Hausnr. _____
PLZ/Ort _____
Telefon _____
Mail _____

Ermächtigung zum Bankeinzug

Name _____ der _____ Bank
Kto.-Inhaber _____

IBAN _____

BIC _____

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für Fit4Frühling 2026 an. Ebenso ermächtige ich Gym and Dance e.V. Mülhacker, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen (genaue Informationen auf der Rückseite).

Anmeldungen

per Post, eingescannt per Mail oder bei einem Trainer abgeben.

Wichtig:

Anmeldeschluss ist der 15.02.2026

Ermächtigung zum Bankeinzug – die Informationen:

Für die genannte Veranstaltung ermächtigt du uns, Gym and Dance e.V. Mühlacker, Zahlungen von deinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weißt du dein Kreditinstitut an, die von Gym and Dance e.V. Mühlacker auf dein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Die Teilnahmegebühren werden am 26.02.2026 abgebucht.



KONTAKT

GESCHÄFTSSTELLE

POSTFACH 11 19

75401 MÜHLACKER

WWW.GYMANDDANCE.DE

INFO@GYMANDDANCE.DE

FACEBOOK.COM/GYM.AND.DANCE



Mit freundlicher Unterstützung der



FIT4FRÜHLING

28. Februar 2026

**Turnhalle der Mörike-
Realschule Mühlacker**