

Gym and Dance e.V. Mühlacker

WOCHENPLAN



Erwachsene

Stand Oktober 2026

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Bemerkung	Halle
Montag	09.00 - 10.00	Morning Stretch	Trainerteam	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Montag	18.00 - 19.00	All Season Fit	Christine Ruoff		Lindachhalle
Montag	18.00 - 20.00	Linedance Profi	Kerstin Müller		Gymnastikraum UvD
Montag	18.00 - 19.00	Step by Step	Emmy Ehndörfer		Turnhalle Mörike Realschule
Montag	18.00 - 19.00	Vitalgymnastik 70plus	Sabine Lindauer		Turnhalle Lomersheim
Montag	18.00 - 19.00	Yoga für den Rücken	Birgit Lindner		Kindertagesstätte "Im Käppele"
Montag	19.00 - 20.00	Kaha	Carmen Müller		GaD Vereinsheim Wullesee
Montag	19.00 - 20.00	Pilates Fortgeschrittene	Christine Ruoff		Lindachhalle
Montag	19.00 - 20.00	Restart Aerobic	Sandra Manovski		Kindertagesstätte "Im Käppele"
Montag	19.15 - 20.15	Linedance Beginner	Sabine Lindauer		Turnhalle Mörike Realschule
Montag	20.15 - 21.30	ModernDance	Carmen Müller		GaD Vereinsheim Wullesee
Montag	20.00 - 21.00	One Limit	Tobias Hill		Lindachhalle
Dienstag	09.30 - 10.45	Yoga	Ulrike Lessmann		GaD Vereinsheim Wullesee
Dienstag	16.30 - 17.30	Nordic Walking	Sabine Lindauer, Ruhsan Kiesel		Senderhang Feuerwehr
Dienstag	18.00 - 19.15	Yoga	Ulrike Lessmann		Gymnastikraum UvD
Dienstag	18.00 - 19.00	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Dienstag	18.00 - 19.00	Hula-Hoop	Christine Ruoff		Reichmannhalle
Dienstag	19.00 - 20.00	Step-Aerobic Fortgeschrittene	Sandra Manovski		GaD Vereinsheim Wullesee
Dienstag	19.00 - 20.00	Fitness Mix	Christine Ruoff		Reichmannhalle
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	Online Zoom	
Dienstag	20.00 - 21.00	Functional Full Body Workout	Christine Ruoff	Warteliste	Reichmannhalle
Dienstag	20.00 - 21.00	Flow Yoga	Birgit Lindner		GaD Vereinsheim Wullesee
Mittwoch	18.00 - 19.00	Gesundheitssport	Sandra Manovski		Reichmannhalle
Mittwoch	18.00 - 19.00	"Dancing Grannys" Linedance ab 60	Sabine Lindauer		Reichmannhalle
Mittwoch	19.00 - 20.00	Zumba	Carmen Müller		Turnh. Großglattbach
Mittwoch	19.00 - 20.00	Fit und Gesund	Sabine Lindauer		Reichmannhalle
Mittwoch	19.00 - 20.30	Röllchen Fit - Step-Training	Nicole Walter		GaD Vereinsheim Wullesee
Mittwoch	20.00 - 21.15	Linedance Fortgeschrittene	Constanze Reichert		Reichmannhalle
Donnerstag	09.00 - 10.00	Nordic Walking	Bärbel Schneider		Hallenbad
Donnerstag	10.00 - 11.00	Natürlich Fit	Sabine Lindauer, Emmy Ehndörfer		Hallenbad
Donnerstag	17.00 - 18.00	Line Dance Fortgeschrittene	Kerstin Müller		Gymnastikraum UvD
Donnerstag	17.45 - 18.45	Fitness nach Pilates	Ruhsan Kiesel		GaD Vereinsheim Wullesee
Donnerstag	18.00 - 19.00	Step-Aerobic für Einsteiger	Nicole Walter		Reichmannhalle
Donnerstag	18.00 - 19.00	Bewegung trotz(t) Alter	Sabine Lindauer		Reichmannhalle

Donnerstag	19.00 - 20.00	Body Power	Emmy Ehndörfer		GaD Vereinsheim Wullesee
Donnerstag	19.00 - 20.00	Vorbeugende Rückengymnastik	Sabine Lindauer	Warteliste	Reichmannhalle
Donnerstag	19.00 - 20.00	Qigong	Herr Chan	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Donnerstag	20.15 - 21.30	Bierbauch-Beine-Po	Christian Weideler	Warteliste	Turn- und Festhalle Enzberg
Donnerstag	20.15 - 21.15	Entspannung	Sabine Lindauer		Gymnastikraum UvD
Freitag	08.00 - 09.00	Pilates	Esther Jacoby	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Freitag	09.00 - 10.00	Pilates	Esther Jacoby	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Freitag	09.00 - 10.00	Beckenboden-Gymnastik	Sabine Lindauer	Online Zoom	
Freitag	10.00 - 11.00	Qigong	Alma Ruf	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Freitag	17.00 - 18.00	Seniorentanz	Sabine Lindauer		Turnhalle Mörike Realschule
Freitag	17.30 - 18.45	Barre Concept	Valerie Meeh		GaD Vereinsheim Wullesee
Freitag	18.45 - 19.45	Pilates. Body- & Soulwork	Valerie Meeh		GaD Vereinsheim Wullesee

Kinder / Jugendliche

Tag	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Bemerkung	Halle
Montag	16.00 - 17.00	Windelhelden (1,5 - 3 Jahre)	Miriam Lindauer	Warteliste	Reichmannhalle
Montag	17.00 - 18.00	Windelrocker (1,5 - 3 Jahre)	Miriam Lindauer	Warteliste	Reichmannhalle
Montag	18.15 - 19.15	HipHop Dynamites (ab 13 J.)	Angelina Werthwein		GaD Vereinsheim Wullesee
Dienstag	17.00 - 17.45	Bambini Tanzen (3 - 6 Jahre)	Alina Kolb, Nicole Propp	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Dienstag	17.00 - 18.00	Tanzzwerg (6 - 8 Jahre)	M. Amos-Nabrotzki, L. Scheible	Warteliste	Reichmannhalle
Dienstag	17.00 - 18.00	Dance Kids (9 - 11 Jahre)	Lea Beuchle	Warteliste	Reichmannhalle
Dienstag	18.15 - 19.15	HipHop Rockets und Rookies (ab 8 J.)	Angelina Werthwein		Reichmannhalle
Mittwoch	16.30 - 17.30	Tanzmäuse (6-8 Jahre)	Mareike Eberhardt	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Mittwoch	17.00 - 18.00	Jazzdance Young Spirit (11-14 J.)	Madleen Schimpfle	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Mittwoch	18.00 - 19.00	Jazzdance Dance Spirit (ab 14 J.)	Madleen Schimpfle		GaD Vereinsheim Wullesee
Donnerstag	15.30 - 16.15	Minis - Finger- & Singspiele (1-3 Jahre)	Miriam Lindauer	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Donnerstag	16.15 - 17.00	Danceolinos (3 - 6 Jahre)	Miriam Lindauer	Warteliste	GaD Vereinsheim Wullesee
Donnerstag	17.00 - 18.00	Abenteuer Turnhalle (ab 7 Jahre)	Valerie Amos, Marcel Maurer	Warteliste	Reichmannhalle
Freitag	16.00 - 17.00	Purzelbäumchen (3 - 4 Jahre)	V. Amos, N. Propp, A. Kolb	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Freitag	17.00 - 18.00	Purzelturnen (5 - 6 Jahre)	V. Amos, N. Propp, A. Kolb	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Freitag	18.00 - 19.30	Ninja Kids Beginner (7 - 13 J.)	Carina Schmidt, Tobias Hill	Warteliste	Gymnastikraum UvD
Freitag	18.00 - 19.30	Ninja Kids Fortgeschrittene (8 - 13 J.)	Andrees Wollmann, Michael Pflug	Warteliste	Turnhalle Mörike Realschule

Jahresmitgliedschaft Erwachsene 100 € - Kinder und Jugendliche bis 17 Jahre 55 €, beinhaltet die Teilnahme an allen unseren Kursen. (Zumba zzgl. Gebühr).

Weitere Infos per E-Mail: info@gymanddance.de