

## Fitness+Tanz – Angebot ab April 2024

■ Fitness • Ausdauer • Kraft  
 ■ Haltung • Mobilität • Beweglichkeit  
 ■ Körperwahrnehmung • Entspannung  
 ■ Vitalität • Tanzen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>Rücken aktiv + mobil</b> 08:45-09:45 bei Heike Sportraum SWH		<b>Fit Kompakt</b> 8:45-9:45 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
	<b>Rücken aktiv + mobil</b> 10:00-11:00 bei Heike Sportraum SWH	<b>Pilates Basic</b> 9:00-10:00 bei Vicky Sportraum SWH	<b>Faszien Mobility</b> 10:00-11:00 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	<b>Yoga</b> 9:30-11:00 bei Kerstin Sportraum SWH
<b>Sanfte Gymnastik 70+</b> 14:15-15:15 bei Vicky WEH	<b>Faszienflow</b> 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	<b>Easy Fit</b> 13:30-14:30 bei Heike WEH	<b>Dance 4 Kids 6-8 J.</b> 16:15-17:15 bei Katja Sportraum SWH	<b>Video Clip Dance 8-11 J.</b> 15:15-16:15 bei Anja Sportraum SWH
<b>Beckenbodentraining</b> 15:30-16:30 bei Britta Sportraum SWH	<b>Pilates meets Yoga</b> 18:00-19:00 bei Emilija Sportraum SWH	<b>Yoga Balance</b> 18:00-19:00 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Pilates + Rücken Fit</b> 17:00-18:15 bei Claudia Sportraum JH	<b>Video Clip Dance ab 12 J.</b> 16:20-17:20 bei Anja Sportraum SWH
<b>Bodyfit &amp; Step</b> 17:40-18:40 bei Tanya Sportraum SWH	<b>Nature Fit</b> 18:30-19:30 bei Britta Parkplatz WEH	<b>Yin Yoga</b> 19:05-20:35 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Pilates + Rücken Fit</b> 18:30-19:45 bei Caudia Sportraum JH	<b>Video Clip Dance ab 15 J.</b> 17:25-18:25 bei Anja Sportraum SWH
<b>Line Dance</b> 19:00-20:30 bei Claudia SH Goethestr. Grunbach	<b>Pilates meets Yoga</b> 19:10-20:10 bei Emilija Sportraum SWH	<b>Faszien Mobility</b> 19:20-20:20 bei Heike Jahnhalle	<b>Bodyfit</b> 18:25-19:25 bei Yasemin WEH	
<b>Zumba</b> 19:15-20:15 bei Katja Sportraum SWH			<b>Body complete</b> 18:55-19:55 bei Nora Sportraum SWH	
			<b>Jump On World Jumping®</b> 19:30-20:30 bei Yasemin WEH	
			<b>Functional Training</b> 19:45-20:45 bei Felix WEH	
			<b>Showtanz Delight</b> 20:00-22:00 bei Anja Sportraum SWH	

SH = Sporthalle, GS = Grundschule, JH= Jahnhalle Grunbach, SWH = Stegwiesenhalle Geradstetten, WEH = Wilhelm-Enßle-Halle Geradstetten

**Infos: Tel. 07151-79097 Anmeldung: Online über Kurs buchen**