

Fitness+Tanz – Angebot ab September 2024

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Rücken aktiv + mobil 08:45-09:45 bei Heike Sportraum SWH		Fit Kompakt 8:45-9:45 bei Heike Sportraum SWH	
	Rücken aktiv + mobil 10:00-11:00 bei Heike Sportraum SWH	Pilates Basic 9:00-10:15 bei Vicky Sportraum SWH	Faszien Mobility 10:00-11:00 bei Heike Sportraum SWH	Yoga Aufbaukurs 9:30-11:00 bei Kerstin Sportraum SWH
Sanfte Gymnastik 70+ 14:15-15:15 bei Vicky WEH	Faszienflow 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	Easy Fit 13:30-14:30 bei Heike WEH	Dance 4 Kids 6-8 J. 16:15-17:15 bei Katja Sportraum SWH	Video Clip Dance 8-11 J. 15:15-16:15 bei Anja Sportraum SWH
Beckenbodentraining 14:30-15:30 bei Britta Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 18:00-19:00 bei Emilija Sportraum SWH	Yoga Balance 18:00-19:00 bei Fiorella Sportraum SWH	Rücken Physio 17:30-18:45 bei Claudia Sportraum SWH	Video Clip Dance ab 12 J. 16:20-17:20 bei Anja Sportraum SWH
Beckenbodentraining 15:35-16:35 bei Britta Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 19:10-20:10 bei Emilija Sportraum SWH	Yin Yoga 19:05-20:35 bei Fiorella Sportraum SWH	Pilates Basic 17:30-18:45 bei Vicky Gemeindehaus Buoch	Jump On Friday! World Jumping® 16:45-17:45 bei Mirjam WEH
Body Fit & Step 17:40-18:40 bei Tanya Sportraum SWH		Faszien Mobility 19:20-20:20 bei Heike Jahnhalle	Body Fit 18:25-19:25 bei Yasemin WEH	Video Clip Dance ab 15 J. 17:25-18:25 bei Anja Sportraum SWH
Vinyasa Yoga 18:30-20:00 bei Nina Kath. Gemeindehaus St. Elisabeth			Body Complete 18:55-19:55 bei Nora Sportraum SWH	
Line Dance 19:00-20:30 bei Claudia SH Goethestr. Grunbach			Jump On World Jumping® 19:30-20:30 bei Yasemin WEH	
Zumba 19:15-20:15 bei Katja Sportraum SWH			Functional Training 19:45-20:45 bei Felix WEH	
			Showtanz Delight 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