

# Fitness+Tanz – Angebot ab Januar 2026



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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Sanfte Gymnastik 70+</b> 14:15-15:15 bei Vicky WEH	<b>Rücken aktiv + mobil</b> 08:30-09:30 bei Heike Sportraum SWH	<b>Pilates Basic</b> 9:00-10:15 bei Vicky Sportraum SWH	<b>Fit Kompakt</b> 8:45-9:45 bei Heike Sportraum SWH	<b>Body Complete</b> 8:25-9:25 bei Nora Sportraum SWH
<b>Beckenbodentraining</b> 14:30-15:30 bei Britta Sportraum SWH	<b>Rücken aktiv + mobil</b> 09:40-10:40 bei Heike Sportraum SWH	<b>Easy Fit</b> 13:30-14:30 bei Heike WEH	<b>Faszien Mobility</b> 10:00-11:00 bei Heike Sportraum SWH	<b>Sanftes Yoga</b> 9:30-10:45 bei Kerstin Sportraum SWH
<b>Beckenbodentraining</b> 15:35-16:35 bei Britta Sportraum SWH	<b>Sensomotorik</b> 10:50-11:50 bei Heike Sportraum SWH	<b>Dance 4 Kids 4-6 J.</b>  16:00-17:00 bei Silvia Sportraum SWH	<b>Dance 4 Kids 6-8 J.</b>  16:15-17:15 bei Katja Sportraum SWH	<b>VideoClipDance 8-11 J.</b>  15:15-16:15 bei Anja Sportraum SWH
<b>Body Fit &amp; Step</b> 17:45-18:45 bei Tanya Sportraum SWH	<b>Pilates meets Yoga</b> 17:10-18:10 bei Emilija Sportraum SWH	<b>Balance Vinyasa Yoga</b> 18:00-19:00 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Rücken Physio</b> 17:30-18:45 bei Claudia Sportraum SWH	<b>VideoClipDance ab 12 J.</b>  16:20-17:20 bei Anja Sportraum SWH
<b>Yang to Yin Yoga</b> 19:00-20:15 bei Nina Sportraum SWH	<b>Mobility und Core</b> 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	<b>Yin Yoga</b> 19:10-20:10 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Pilates Basic</b> 18:00-19:15 bei Vicky Gemeindehaus Buoch	<b>VideoClipDance ab 15 J.</b>  17:25-18:25 bei Anja Sportraum SWH
<b>Zumba</b> 19:15-20:15 bei Katja SH Goethestr. Grunbach	<b>Pilates meets Yoga</b> 18:15-19:15 bei Emilija Sportraum SWH	<b>Faszien Mobility</b> 19:20-20:20 bei Heike Jahnhalle	<b>World Jumping® Kids</b>  18:30-19:30 bei Sue WEH	
	<b>Outdoor Pump</b> 19:00-20:00 bei Sabine Jahnhalle		<b>Step &amp; BBP Power</b> 18:55-19:55 bei Nora Sportraum SWH	
	<b>Pilates meets Yoga</b> 19:20-20:20 bei Emilija Sportraum SWH		<b>Jump On! World Jumping®</b> 19:35-20:35 bei Sabine 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**