

Fitness+Tanz – Angebot ab Januar 2026



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

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