

Fitness+Tanz – Angebot ab April 2022

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Cardio Step 1 9:00-10:30 bei Sylvia Sportraum SWH	Pilates Basic 8:30-9:30 bei Vicky Sportraum JH	Pilates Basic 8:15-9:15 bei Vicky Sportraum SWH	Fit Kompakt 9:00-10:00 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
	Rücken aktiv + mobil 10:00-11:00 bei Heike Jahnhalle Grunbach	Pilates Basic 9:30-10:30 bei Vicky Sportraum SWH	Faszienflow Basic 10:15-11:15 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
Gymnastik 60+ 14:15-15:15 bei Vicky WEH	Kinderyoga 15:00-16:00 bei Renate WEH	Gymnastik 60+ 14:00-15:00 bei Lucia SWH	Pilates Basic 17:00-18:00 bei Vicky Sportraum JH	Video Clip Dance 8-11 J. 15:30-16:15 bei Anja Sportraum SWH
Beckenbodentraining 15:00-16:00 bei Britta Sportraum SWH	Mami Fit (ab 3.5.) 16:00-17:00 bei Renate WEH	Fit Kompakt 18:30-19:30 bei Heike JH	Pilates Basic 18:15-19:15 bei Vicky Sportraum JH	Video Clip Dance 12-14 J. 16:30-17:15 bei Anja Sportraum SWH
Cardio Step 2 17:45-19:15 bei Sylvia Sportraum SWH	Faszienflow 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	Yin Yoga 19:00-20:30 bei Fiorella Sportraum SWH	Fit Kompakt 18:30-19:30 bei Heike WEH	Video Clip Dance 15-19 J. 17:30-18:30 bei Anja Sportraum SWH
Yoga Balance 19:30-20:30 bei Fiorella Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 18:15-19:15 bei Emilija Sportraum SWH	Mobility 19:40-20:40 bei Heike JH	Rücken Physio 17:15-18:30 bei Claudia Sportraum SWH	
Zumba 19:30-20:30 bei Katja SH Goethestr. Grunbach	Nature Fit 18:30-19:30 bei Britta Parkplatz WEH		Rücken Physio 18:40-19:55 bei Claudia Sportraum SWH	
			Functional Training 19:45-20:45 bei Pascal 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 + Anmeldung: Tel. 07151-79097