

Fitness+Tanz – Angebot ab Januar 2023

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
			Fit Kompakt 9:00-10:00 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
	Pilates Basic 8:30-9:30 bei Vicky Sportraum JH		Faszienflow Basic 10:15-11:15 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
Bodyfit & Yoga 9:00-10:30 bei Renate Sportraum SWH	Rücken aktiv + mobil 09:30-10:30 bei Heike SWH	Pilates Basic 9:00-10:00 bei Vicky Sportraum SWH	Rückbildungs-Yoga 10:30-11:45 bei Renate Sportraum SWH	
Gymnastik 60+ 14:15-15:15 bei Vicky WEH	Mami Fit 15:45-16:45 bei Renate WEH	Easy Fit 14:00-15:00 bei Heike WEH	Pilates Basic 17:00-18:00 bei Vicky Sportraum JH	Video Clip Dance 8-11 J. 15:15-16:15 bei Anja Sportraum SWH
Beckenbodentraining 15:00-16:00 bei Britta Sportraum SWH	Faszienflow 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	Yoga Balance Einsteiger 17:30-18:30 bei Fiorella Sportraum SWH	Rücken Physio 17:45-19:00 bei Claudia Sportraum SWH	Video Clip Dance ab 12 J. 16:30-17:30 bei Anja Sportraum SWH
Bodyfit & Step 17:40-18:40 bei Tanya Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 18:15-19:15 bei Emilija Sportraum SWH	Yoga Balance 18:35-19:35 bei Fiorella Sportraum SWH	Pilates Basic 18:15-19:15 bei Vicky Sportraum JH	
Zumba 19:30-20:30 bei Katja SH Goethestr. Grunbach	Nature Fit 18:30-19:30 bei Britta Parkplatz WEH	Yin Yoga 19:40-21:10 bei Fiorella Sportraum SWH	Fit Kompakt 18:30-19:30 bei Heike WEH	
Boxen 19:30-20:30 bei Yasmin SH Goethestr. Grunbach			Faszien-Mobility 19:40-20:40 bei Heike 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