

## Fitness+Tanz – Angebot ab April 2023

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>Pilates Basic</b> 8:30-9:30 bei Vicky Sportraum JH			
	<b>Rücken aktiv + mobil</b> 08:45-09:45 bei Heike Sportraum SWH		<b>Fit Kompakt</b> 9:00-10:00 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
	<b>Rücken aktiv + mobil</b> 10:00-11:00 bei Heike Sportraum SWH	<b>Pilates Basic</b> 9:00-10:00 bei Vicky Sportraum SWH	<b>Faszienflow Basic</b> 10:15-11:15 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	<b>Yoga für Einsteiger</b> 10:00-11:30 bei Sarah Sportraum SWH
<b>Gymnastik 60+</b> 14:15-15:15 bei Vicky WEH	<b>Faszienflow</b> 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	<b>Easy Fit</b> 14:00-15:00 bei Heike WEH	<b>Pilates Basic</b> 17:00-18:00 bei Vicky Sportraum JH	<b>Video Clip Dance 8-11 J.</b> 15:15-16:15 bei Anja Sportraum SWH
<b>Beckenbodentraining</b> 15:00-16:00 bei Britta Sportraum SWH	<b>Pilates meets Yoga</b> 18:15-19:15 bei Emilija Sportraum SWH	<b>Yoga Balance Einsteiger</b> 17:30-18:30 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Rücken Physio</b> 17:45-19:00 bei Claudia Sportraum SWH	<b>Video Clip Dance ab 12 J.</b> 16:30-17:30 bei Anja Sportraum SWH
<b>Bodyfit &amp; Step</b> 17:40-18:40 bei Tanya Sportraum SWH	<b>Nature Fit</b> 18:30-19:30 bei Britta Parkplatz WEH	<b>Yoga Balance</b> 18:35-19:35 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Pilates Basic</b> 18:15-19:15 bei Vicky Sportraum JH	
<b>Zumba</b> 19:30-20:30 bei Katja SH Goethestr. Grunbach		<b>Yin Yoga</b> 19:40-21:10 bei Fiorella Sportraum SWH	<b>Fit Kompakt</b> 18:30-19:30 bei Heike WEH	
<b>Boxen</b> 19:30-20:30 bei Yasmin SH Goethestr. Grunbach			<b>Faszien-Mobility</b> 19:40-20:40 bei Heike 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**