

Fitness+Tanz – Angebot ab September 2023

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Pilates Basic 8:30-9:30 bei Vicky Sportraum JH			
	Rücken aktiv + mobil 08:45-09:45 bei Heike Sportraum SWH		Fit Kompakt 9:00-10:00 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	
	Rücken aktiv + mobil 10:00-11:00 bei Heike Sportraum SWH	Pilates Basic 9:00-10:00 bei Vicky Sportraum SWH	Faszienflow Basic 10:15-11:15 bei Heike SH Goethestr. Grunbach	Yoga für Einsteiger 10:00-11:30 bei Sarah Sportraum SWH
Gymnastik 60+ 14:15-15:15 bei Vicky WEH	Faszienflow 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	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 15:30-16:30 bei Britta Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 18:00-19:00 bei Emilija Sportraum SWH	Yoga Balance 18:00-19:00 bei Fiorella Sportraum SWH	Rücken Physio 17:30-18:45 bei Claudia Sportraum SWH	Video Clip Dance ab 12 J. 16:20-17:10 bei Anja Sportraum SWH
Bodyfit & Step 17:40-18:40 bei Tanya Sportraum SWH	Nature Fit 18:30-19:30 bei Britta Parkplatz WEH	Yin Yoga 19:05-20:35 bei Fiorella Sportraum SWH	Pilates Basic 18:15-19:15 bei Vicky Sportraum JH	Video Clip Dance ab 15 J. 17:25-18:25 bei Anja Sportraum SWH
Line Dance 19:00-20:30 bei Claudia SH Goethestr. Grunbach	Pilates meets Yoga 19:10-20:10 bei Emilija Sportraum SWH	Boxen 19:40-20:40 bei Yasmin Jahnhalle. Grunbach	Fit Kompakt 18:30-19:30 bei Heike WEH	
Zumba 19:15-20:15 bei Katja Sportraum SWH			Aerobic & BBP 18:55-19:55 bei Nora Sportraum SWH	
			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