

Fitness+Tanz – Angebot ab Januar 2025



■ 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	Yoga Aufbaukurs 9:30-11:00 bei Kerstin 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	VideoClipDance 8-11 J. 15:15-16:15 bei Anja 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	Easy Jumping! World Jumping® 15:30-16:30 bei Britta WEH	VideoClipDance ab 12 J. 16:20-17:20 bei Anja Sportraum SWH
Body Fit & Step 17:40-18:40 bei Tanya Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 17:10-18:10 bei Emilija Sportraum SWH	Yoga Balance 18:00-19:00 bei Fiorella Sportraum SWH	Dance 4 Kids 6-8 J. 16:15-17:15 bei Katja Sportraum SWH	Jump On Friday! World Jumping® 16:45-17:45 bei Mirjam WEH
Yang to Yin Yoga 18:45-20:00 bei Nina KIGA Wilhelm-Enßle-Str. 15	Faszienflow 18:00-19:00 bei Heike SH GS Grunbach	Yin Yoga 19:05-20:35 bei Fiorella Sportraum SWH	Rücken Physio 17:30-18:45 bei Claudia Sportraum SWH	VideoClipDance 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 18:15-19:15 bei Emilija Sportraum SWH	Faszien Mobility 19:20-20:20 bei Heike Jahnhalle	Pilates Basic 18:00-19:15 bei Vicky Gemeindehaus Buoch	
Zumba 19:15-20:15 bei Katja Sportraum SWH	Pilates meets Yoga 19:20-20:20 bei Emilija Sportraum SWH		Body Fit 18:30-19:30 bei Felix WEH	
			Body Complete 18:55-19:55 bei Nora Sportraum SWH	
			Jump On! World Jumping® 19:35-20:35 bei Andi 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