





dance & fit
Schule für Bewegung
und Gestaltung

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00-9.50 Balance & Stretch	9.00-9.50 Step Einsteiger	9.00-9.50 BBP	9.00-9.50 Sturz- prophylaxe / Rollator- Gymnastik	9.00-9.50 Pilates/Faszien		
10.00-10.50 Workout burn	10.00-10.50 gesunder Rücken	10.00-10.50 Pilates/Faszien	10.15-11.30 Yoga & Freie Atemschule Grundkurs	10.00-10.50 Zumba 		10.00-10.50 Workout Strong
		15.00-15.50 Hip Hop ab 7		15.00-15.50 Ballett ab 3		
16.00-16.50 Kindertanz ab 5	16.00-16.50 Ballett ab 4	16.00-16.50 Ballett ab 6	16.30-17.45 Yoga & Freie Atemschule Grundkurs	16.00-16.50 Ballett ab 8		
17.00-17.50 Ballett- Spitzentanz ab 10	17.00-17.50 Hip Hop ab 12	17.00-17.50 Hip Hop ab 10		17.00-17.50 Hip Hop ab 10		
18.00-18.50 Step	18.00-18.50 gesunder Rücken	18.00-18.50 Zumba 	18.15-19.45 Yoga & Freie Atemschule Grundkurs	18.00-18.50 BBP		
19.00-19.50 Pilates	19.00-19.50 Yoga	19.00-19.50 Workout Strong		19.00-19.50 Ballett Erw.		
20.00-21.00 Show Dance	20.00-21.00 Dance Mix	20.00-21.00 Modern Dance/Jazz Anfänger	20.00-21.30 Yoga & Freie Atemschule Aufbaukurs			

Tanz Kinder	Tanz Erwachsene ab 16 Jahren	Fitness & Gesundheit ab 16 Jahren	Externe Kurse

Stunden der Schule für Bewegung und Gestaltung

Externe Unterrichtsfächer
außerhalb des Schulangebots

Wir betreuen dich persönlich und individuell!
Du trainierst in moderner, angenehmer Atmosphäre!
Durch unser Kursangebot lernst du andere Menschen kennen und kannst dich austauschen!
Ein vielseitiges, breites Kursangebot steht dir zur Verfügung!
Wir sind für alle Altersklassen da!
Ohne lange Vertragslaufzeiten!

Sabine Haggenmüller | Rosenhag 6 | 88662 Überlingen | Büro: 07556/92 99 55 1

info@dance-and-fit.de | www.dance-and-fit.de