





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 1	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		10.00-10.50 Zumba 		10.00-10.50 Workout/ Pilates
	15.00-15.50 Kindertanz ab 4	15.00-15.50 Hip Hop ab 10	15.00-16.15 Yoga & Freie Atemschule	15.00-15.50 Ballett ab 3		
16.00-16.50 Hip Hop ab 6	16.00-16.50 Ballett ab 5	16.00-16.50 Ballett ab 7	16.30-17.45 Yoga & Freie Atemschule Grundkurs	16.00-16.50 Ballett- Spitzentanz ab 10		
17.00-17.50 Ballett- Spitzentanz ab 12	17.00-17.50 Hip Hop ab 12	17.00-17.50 Contemporary ab 12		17.00-17.50 Hip Hop ab 12		
18.00-18.50 Step 2	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 Dance Mix	19.00-19.50 Workout Strong		19.00-19.50 Ballett Erw.		
20.00-21.00 Show Dance	20.00-20.50 Yoga	20.00-21.00 Modern Dance/ Contemporary Dance	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