

KURSRAUM 1

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:30 50 MIN Jumping Fitness Patrick	17:30 50 MIN Jumping Fitness Cynthia	09:00 50 MIN Jumping Fitness Can	17:00 30 MIN CXWorx Can *NEU*	17:00 45 MIN RückenXpress Can	09:30 45 MIN BopXpress Dani *NEU*	10:30 60 MIN Bodypump Can *NEU*
18:30 60 MIN Functional Fitness Patrick	18:30 60 MIN Bodypump Giuseppe *NEU*	17:00 50 MIN Jumping Toning Lisa <i>Ab Oktober</i>	17:30 60 MIN Jumping Combat Can *NEU*	18:00 30 MIN Sling Workout Can	10:30 60 MIN Jumping Fitness Patrick & Dani	11:30 30 MIN CXWorx Can *NEU*
19:30 60 MIN Zumba Fitness Dani	19:30 60 MIN Zumba Fitness Patrick	18:15 30 MIN BauchXpress Dani	18:30 60 MIN Functional Fitness Can	18:30 60 MIN Functional Fitness Dani *NEU*	11:30 60 MIN Zumba Fitness Patrick & Dani	14:30 50 MIN Jumping Fitness Meike
20:30 60 MIN Piloxing Knockout Patrick	20:30 50 MIN Jumping Fitness Patrick	19:00 50 MIN Jumping Fitness Lisa	19:30 60 MIN Zumba Fitness Patrick	19:30 50 MIN Jumping Fitness Dani		
		20:00 60 MIN Piloxing Dani	20:30 50 MIN Jumping Fitness Dani			

KURSRAUM 2

17:00 90 MIN SweatnDance Zone Freies Training *NEU*	16:00 90 MIN SweatnDance Zone Freies Training *NEU*	16:00 90 MIN SweatnDance Zone Freies Training *NEU*	17:00 90 MIN SweatnDance Zone Freies Training *NEU*	17:15 60 MIN Stretch & Relax Cynthia *NEU*	10:00 90 MIN SweatnDance Zone Freies Training *NEU*	13:15 60 MIN Piloxing Silke
19:00 60 MIN Pole Spinning 1-2 Anne *NEU*	18:45 60 MIN Aerial Fitness 3-4 Cynthia	18:00 60 MIN Aerial Fitness 1-2 Cynthia	18:45 30 MIN Pole Power Dani *NEU*	18:15 60 MIN Pole Fitness 3-4 Cynthia		15:00 60 MIN Pole Fitness 1-2 Jenny
20:35 60 MIN BodyBalance Kathrin <i>Ab Oktober</i>	20:00 60 MIN Aerial Hoop 1-2 Cynthia <i>Ab Oktober</i>	19:00 60 MIN Pound Patrick <i>Ab Oktober</i>	19:30 60 MIN Pole Fitness 1-2 Anne *NEU*	19:30 60 MIN BodyBalance Giuseppe *NEU*		16:15 60 MIN Stretching Jenny
						17:30 60 MIN Pole Fitness 3-4 Jenny

Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online reserviert werden!

www.sweatndance.com
Telefon 0221/22205901
info@sweatndance.com
Kursplan gültig ab 08.03.2016

Kraftigung/Muskelaufbau:
Körperhaltung fördern und schulen

- Fettabbau und Figurforming
- Verbessert die Muskelkraft und die Muskelausdauer
- Muskelaufbau



Tanz:
Dieser Kurs enthält vor allem tänzerische Elemente.
Er fördert:

- die Koordinationsfähigkeit
- die Auffassungsgabe
- soll aber vor allem Spaß bereiten



HerzKreislauf:
Kurse die deinen Herz-Kreislauf anregen

- steigert die Grundlagen-audauer
- regt den Fettabbau an
- stärkt das Immunsystem

