

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:00 45 MIN Pound Dani ♥	17:45 45 MIN BauchXpress Dani 👉	18:00 60 MIN Aerial Fitness 3-4 Cynthia 👉	16:45 50 MIN Jumping Kids Lisa ♥	17:30 60 MIN Piloxing Silke ♥	10:00 50 MIN Jumping Fitness Hendrik ♥	10:00 60 MIN Bodypump Patrick Sehr 👉
18:00 60 MIN Bodypump Leonie 👉	19:00 60 MIN Zumba Fitness Timo ♥👉	19:15 50 MIN Jumping Fitness Marcia ♥	18:00 60 MIN Strong by Zumba Laura ♥👉	18:45 60 MIN Aerial Fitness 1-2 Marvin 👉	11:15 60 MIN Zumba Fitness Joel ♥👉	11:00 60 MIN Zumba Fitness Patrick Sehr ♥👉
19:15 50 MIN Jumping Fitness Jan ♥		20:30 60 MIN Zumba Fitness Laura ♥👉	19:15 60 MIN Zumba Fitness Joel ♥👉	20:00 45 MIN Pound Patrick Schrickel ♥		
20:30 60 MIN Zumba Fitness Laura ♥👉			20:30 50 MIN Jumping Fitness Meike ♥			

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-
ausdauer
- regt den Fettabbau an
- stärkt das Immunsystem



Weitere Infos:
www.sweatndance.com
Telefon 0221/22205901
info@sweatndance.com
Kursplan gültig ab 01.12.2016

👉 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen
vorher online reserviert werden!

1-2 = Anfänger/Einsteiger
3-4 = Fortgeschrittene

