

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
18:00 60 MIN	Aerial Silk 2-3 Marvin 	17:45 50 MIN	Jumping Fitness Marcia 	18:00 60 MIN	Aerial Fitness 3-4 Jennifer 	17:00 90 MIN	Freies Training	17:30 60 MIN	Aerial Silk 1-2 Marvin 	10:00 90 MIN	Freies Training		
19:15 50 MIN	Jumping Fitness Jan 	19:00 60 MIN	Zumba Fitness Laura 	19:15 50 MIN	Jumping Fitness Sandra 	18:45 50 MIN	Jumping Fitness Meike 	18:45 60 MIN	Aerial Silk 2-3 Marvin 				
20:30 60 MIN	Zumba Fitness Jan 	20:15 60 MIN	Aerial Silk 1-2 Maike 	20:30 60 MIN	Zumba Fitness Laura 	20:00 60 MIN	Zumba 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-audauer
- regt den Fettabbau an
- stärkt das Immunsystem



Weitere Infos:  
[www.sweatndance.com](http://www.sweatndance.com)  
 Telefon 0221/22205901  
[info@sweatndance.com](mailto:info@sweatndance.com)  
 Kursplan gültig ab 01.01.2020

 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online reserviert werden!

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

