

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17:45 45 MIN BOPXpress Dani 	17:45 45 MIN BauchXpress Dani 	17:30 60 MIN Functional Fitness Jan 	17:45 60 MIN BOPXpress Dani 	17:30 45 MIN RückenXpress Aline 	10:30 50 MIN Jumping Fitness Sandra 	10:00 45 MIN BauchXpress Jan 
18:30 50 MIN Jumping Fitness Patrick & Dani 	18:30 50 MIN Jumping Fitness Alwina & Karolina 	18:30 60 MIN Zumba Jan 	18:30 60 MIN Jumping Toning Jan & Dani 	18:30 60 MIN Bodypump Aline 		11:00 60 MIN Bodypump Jan 
19:30 60 MIN Bodypump Vanessa 	19:30 60 MIN Fitness Boxen Dani 	19:30 50 MIN Jumping Fitness Jan 	19:30 60 MIN Zumba Fitness Patrick 	19:45 50 MIN Jumping Fitness Jan 		12:15 50 MIN Jumping Fitness Alwina & Karolina 
20:30 60 MIN Bodyattack Kathrin 	20:30 60 MIN Zumba Fitness Patrick 	20:30 60 MIN Bodybalance Kathrin 	20:30 60 MIN Bodypump Christina 			

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


Body & Mind:

Kurse die sowohl zur Entspannung, Flexibilität als auch zur inneren Mitte beitragen



- holt dich aus deinem Alltags-Stress
- steigert das Konzentrationsvermögen
- führt zur Erholung und Entspannung

www.sweatndance.com
Telefon 0221/22205901
info@sweatndance.com
Kursplan gültig ab 01.02.2020

 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online reserviert werden!

