
















MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>10:00</b> 60 MIN Bodypump Jan 				<b>10:00</b> 60 MIN Bodypump Helena 	
	<b>11:15</b> 45 MIN BauchXpress Jan 				<b>11:15</b> 90 MIN Freies Training	
<b>16:00</b> 90 MIN Freies Training				<b>16:00</b> 90 MIN Freies Training		
<b>18:00</b> 60 MIN Aerial Silk 3-4 Vika 	<b>18:00</b> 50 MIN Jumping Fitness Marcia 	<b>18:00</b> 60 MIN Zumba Fitness Elena 	<b>18:00</b> 90 MIN Aerial Silk 1-2 Marvin 	<b>18:00</b> 60 MIN Aerial Silk 1-2 Janine 		
<b>19:15</b> 50 MIN Jumping Toning Jan 	<b>19:15</b> 60 MIN Bodypump Vanessa 	<b>19:15</b> 60 MIN Aerial Silk 1-2 Cynthia 	<b>19:15</b> 45 MIN Bodyworkout Marvin 			
<b>20:30</b> 60 MIN Zumba Fitness Jan 	<b>20:30</b> 60 MIN Aerial Silk 2-3 Svenja 	<b>20:30</b> 60 MIN Jumping Fitness Cynthia 				

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)  
[info@sweatndance.com](mailto:info@sweatndance.com)  
Kursplan gültig ab 01.06.2021

 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online reserviert werden!

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

