

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
17:30 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Nick	17:30 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Sergey	18:00 60 MIN	Pole Fitness 2-3 Sergey	17:45 60 MIN	Pole Dance 1-2 Anne B.	17:15 60 MIN	Pole Fitness 2-3 Sergey	10:00 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Anna K.	13:45 60 MIN	Exotic Pole OL Anna D.
18:45 60 MIN	Handbalancing OL Nick	18:45 60 MIN	Pole Fitness 3-4 Jana	19:15 60 MIN	Stretch & Flexibility Loretta	19:00 60 MIN	Stretch & Flexibility Anna K.	18:30 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Sergey	11:15 90 MIN	Freies Training	15:00 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Anna D.
20:00 60 MIN	Pole Fitness 2-3 Nick	20:00 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Jana	20:30 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Loretta	20:15 60 MIN	Pole Fitness 2-3 Anna K.					16:15 60 MIN	Stretch & Flexibility Lisa
												17:30 60 MIN	Pole Fitness 2-3 Lisa

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 01.09.2020

 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen
vorher online reserviert werden!

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

