

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
10:00 45 MIN	BOPXpress Birgitta	10:00 45 MIN	BOPXpress Jan	10:00 45 MIN	Bodyworkout Birgitta	10:00 60 MIN	Bodypump Aline	10:00 60 MIN	Jumping Light Jan	10:00 45 MIN	Bodyworkout Birgitta	10:30 45 MIN	Fitness Boxen Jan
										11:15 45 MIN	BauchXpress Birgitta	11:45 45 MIN	BopXpress Jan
												12:45 60 MIN	Zumba Jan
18:00 45 MIN	Bodyworkout Dani	18:00 50 MIN	Jumping Light Marcia	18:00 60 MIN	Bodypump Asena	18:00 45 MIN	Bodyworkout Marvin	17:30 45 MIN	BauchXpress Jan				
19:00 60 MIN	Stretch & Relax Dani	19:15 60 MIN	Bodypump Annalena	19:15 45 MIN	Barre Christina	19:00 60 MIN	Stretch & Relax Marvin	18:30 60 MIN	Fitness Boxen Jan				
		20:30 60 MIN	Bodybalance Annalena	20:15 60 MIN	Jumping Light Tine	20:15 60 MIN	Jumping Light Karolina & Alwina.						

**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 als auch zur inneren Mitte beitragen

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



Weitere Infos:  
www.sweatndance.com  
Telefon 0221/22205901  
info@sweatndance.com  
Kursplan gültig ab 01.07.2020

▽ Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online oder persönlich am Empfang reserviert werden!  
1-2 = Anfänger/Einsteiger  
3-4 = Fortgeschrittene

