

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
18:00 45 MIN	BOPXpress Jan 	18:00 45 MIN	BauchXpress Dani 	18:00 50 MIN	Jumping Light Jan 	18:00 45 MIN	BOPXpress Jan 	17:30 45 MIN	RückenXpress Aline 			11:00 60 MIN	Bodypump Vanessa 
19:00 60 MIN	Bodypump Jan 	19:00 50 MIN	Jumping Toning Dani & Patrick 	19:15 60 MIN	Bodypump Jan 	19:00 60 MIN	Zumba Jan & Patrick 	18:30 60 MIN	Bodypump Aline 			12:15 50 MIN	Jumping Light Tine 
20:15 60 MIN	Jumping Light Patrick 	20:15 60 MIN	Zumba Patrick 	20:15 60 MIN	Bodybalance Kathrin 	20:15 60 MIN	Jumping Toning Jan 						

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 01.07.2020

 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online reserviert werden!

