

## KURSRAUM 1

| MONTAG                                        | DIENSTAG                                      | MITTWOCH                               | DONNERSTAG                                   | FREITAG                                               | SAMSTAG                                              | SONNTAG                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 17:30<br>50 MIN<br>Jumping Fitness<br>Patrick | 17:30<br>50 MIN<br>Jumping Fitness<br>Cynthia | 17:45<br>45 MIN<br>BauchXpress<br>Dani | 17:00<br>30 MIN<br>CXWorx<br>Can             | 17:00<br>45 MIN<br>RückenXpress<br>Can                | 09:30<br>45 MIN<br>BopXpress<br>Dani                 | 10:30<br>60 MIN<br>Bodypump<br>Can          |
| 18:30<br>60 MIN<br>Functional Fitness<br>Dani | 18:30<br>60 MIN<br>Bodypump<br>Giuseppe       | 18:30<br>50 MIN<br>Jumping<br>Jan      | 17:30<br>60 MIN<br>Jumping Combat<br>Can     | 18:00<br>30 MIN<br>Bodypump<br>Can                    | 10:30<br>60 MIN<br>Jumping Fitness<br>Patrick & Dani | 11:30<br>30 MIN<br>CXWorx<br>Can            |
| 19:30<br>60 MIN<br>Zumba Fitness<br>Dani      | 19:30<br>60 MIN<br>Zumba Fitness<br>Patrick   | 19:30<br>45 MIN<br>Pound<br>Patrick    | 18:30<br>60 MIN<br>Functional Fitness<br>Can | 19:30<br>50 MIN<br>Jumping Fitness<br>Sarah & Anna B. |                                                      | 12:30<br>50 MIN<br>Jumping Fitness<br>Meike |
| 20:30<br>50 MIN<br>BodyBalance<br>Kathrin     | 20:30<br>50 MIN<br>Jumping Fitness<br>Dani    | 20:15<br>60 MIN<br>Piloxing<br>Dani    | 19:30<br>60 MIN<br>Zumba Fitness<br>Patrick  |                                                       |                                                      | 13:30<br>60 MIN<br>Piloxing<br>Silke        |
|                                               |                                               |                                        | 20:30<br>50 MIN<br>Jumping Toning<br>Dani    |                                                       |                                                      |                                             |

## KURSRAUM 2

|                                                     |                                               |                                                        |                                              |                                                     |                                                              |                                                   |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 17:00<br>60 MIN<br>Pole Fitness 1-2<br>Nick         | 16:15<br>60 MIN<br>Flexy Pole<br>Anna C.      | 16:00<br>90 MIN<br>SweatnDance Zone<br>Freies Training | 17:15<br>60 MIN<br>Pole Motion<br>Janet      | 17:00<br>60 MIN<br>Stretch & Flexibility<br>Cynthia | 10:00<br>90 MIN<br>SweatnDance Zone<br>Freies Training *NEU* | 15:00<br>60 MIN<br>Pole Fitness 1-2<br>Jenny      |
| 18:15<br>60 MIN<br>Pole Fitness 3-4<br>Nick         | 17:30<br>60 MIN<br>Pole Motion<br>Anna C.     | 18:00<br>60 MIN<br>Aerial Silk 1-2<br>Anne             | 18:15<br>60 MIN<br>Pole Spinning 1-2<br>Anne | 18:15<br>60 MIN<br>Pole Fitness 3-4<br>Cynthia      |                                                              | 16:15<br>60 MIN<br>Stretch & Flexibility<br>Jenny |
| 19:15<br>60 MIN<br>Pole Spinning 1-2<br>Anne        | 18:45<br>60 MIN<br>Aerial Silk 3-4<br>Cynthia | 19:15<br>60 MIN<br>Pole Power<br>Dani                  | 19:20<br>60 MIN<br>Pole Fitness 1-2<br>Anne  | 19:30<br>60 MIN<br>Aerial Hoop 1-2<br>Cynthia       |                                                              | 17:30<br>60 MIN<br>Pole Fitness 3-4<br>Jenny      |
| 20:30<br>60 MIN<br>Aerial Pole 1-2<br>Sergey & Olga | 20:00<br>60 MIN<br>Aerial Hoop 1-2<br>Cynthia | 20:15<br>60 MIN<br>Pole Fitness 3-4<br>Isa             | 20:30<br>60 MIN<br>BodyBalance<br>Giuseppe   |                                                     |                                                              |                                                   |

Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen vorher online reserviert werden!

**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



www.sweatndance.com  
Telefon 0221/22205901  
info@sweatndance.com  
Kursplan gültig ab 01.05.2017

