

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
18:00 60 MIN	Aerial Silk 1-2 Marvin 	18:30 60 MIN	Aerial Hoop 2-3 Barbara 	17:30 90 MIN	SweatnDance Zone Freies Training	18:00 60 MIN	Aerial Hoop 1-2 Maike 	17:00 60 MIN	Stretch & Flexibility Isabelle 	11:00 60 MIN	Stretch & Flexibility Marvin 	11:00 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Nadine 
19:15 60 MIN	Aerial Silk 2-3 Marvin 	19:45 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Barbara 	19:10 60 MIN	Pole Power OL Nadine 	19:15 60 MIN	Pole Fitness 1-2 Anna D. 	18:15 60 MIN	Aerial Hoop 1-2 Isabelle 	12:15 60 MIN	Aerial Silk 1-2 Marvin 	12:15 60 MIN	Stretch & Flexibility Nadine 
20:30 60 MIN	Aerial Hoop 1-2 Marvin 			20:20 60 MIN	Pole Fitness 2-3 Nadine 	20:30 60 MIN	Exotic Pole OL Anna D. 	19:15 60 MIN	Aerial Yoga/Hammok Svenja 			13:30 60 MIN	Aerial Silk 1-2 Janine 

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

Body & Mind: 

Kurse die sowohl zur Entspannung,  
Flexibilität als auch zur inneren  
Mitte beitragen

- holt dich aus deinem Alltags-Stress
- steigert das Konzentrationsver-  
mögen
- führt zur Erholung und Entspan-  
nung

Weitere Infos:  
[www.sweatndance.com](http://www.sweatndance.com)  
Telefon 0221/22205901  
[info@sweatndance.com](mailto:info@sweatndance.com)  
Kursplan gültig ab 01.10.2020

 Kurse mit dieser Kennzeichnung müssen  
vorher online reserviert werden!

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

