KURSPLAN

Der Samstag findet alle zwei Wochen statt

Montag

NEW
Mini Kids Dance
4-7 Jahre
15:30 - 16:15

Hip Hop Kids
8-12 Jahre
16:30 - 17:30
(Level1)

Sixpack
18:00 - 18:20

Booty & Legs
18:30 - 19:00

Heels Ladys Dance
19:15 - 20:15

Dienstag

Hip Hop Kids
ab 10 Jahre
16:00 - 17:00
(Open Level)

Boostclub Pump-Workout
18:15- 19:15

NEW
Hip Hop Adults
(Basic Level 1-2)
19:30- 20:30

Mittwoch

Hip Hop Teens
12 -15 Jahre
17:00 - 18:00
(Open Level)

Teamworkout Bootcamp
18:15 - 19:15

NEW
Afro Basics
19:30 - 20:30
(ab 16J)

Donnerstag

TikTok Kids
ab 10 Jahre
17:15- 18:00

NEW
Fatkiller Tabata Workout
18:30 - 19:00

Afro/Dancehall Fusion
19:30 - 20:30
(ab 16J)

Freitag

NEW
Open Class Teens
12 - 15 Jahre
16:30 - 17:30
(Open Level)

Fullbody Shape
18:00 - 18:45

Latin Fit-Moves
19:00 - 19:45

Open Choreo Dance Class
(Open Level)
20:00 - 21:00

Special Samstag

NEW
Dance it Up Workout
15:00 - 15:20

NEW
Step Boost Workout
15:30 - 16:15

NEW
Pilates X Yoga
16:30 - 17:00

Sonntag

Teamworkout
11:00 - 11:45

Relaxed Body
11:50 - 12:10

KURSBESCHREIBUNG

- Sixpack - Training für den Corebereich / Bauch.
- Booty & Legs - Beine & Po Training.
- Heels Ladys Dance - Tanz / Choreo erlernen auf High Heels.
- Boostclub - Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau & Straffung mit Langhanteln.
- Teamworkout Bootcamp - Ganzkörper- Zirkel Training- Ideal zum Muskelaufbau und Fettabbau / Abnehmen.
- Latin Fit-Moves - Latin Rhythmen und einfache Schrittkombis. Für Anfänger geeignet.
- Dance it Up Workout - Coole Fitness-Moves treffen auf coole Musik. Ideal für Anfänger und ideal um abzunehmen & die Fitness aufzubauen.
- Afro Basics - Anfängerfreundliche Afrotanz-Kombis.
- Pilates X Yoga - Eine Mischung aus Pilates & Yoga. Meditation und Entspannung trifft auf Kräftigung.
- Fullbodyshape - Ganzkörprtraining mit vollem Equipment.
- Fatkiller Tabata - Cardiotraining um Fett abzubauen und abzunehmen.
- Step Boost-Workout - Intensive's Cardio Training mit dem Stepper + Kraftraining mit Hanteln.

Noch Fragen zu bestimmtem Kursen? Sprecht uns gerne an. Wir helfen:)