

# Sonntagsspecials

Oktober – Dezember 2022

Datum	Kurs/Instructor	Zeit	Kurs-Infos
02.10.	<b>Lyrical Dance</b> Stefan	17.00-18.30	Beim Lyrical Dance wird Bewegung zur Musik mit Gefühl vereint. Eine Choreo wird nach und nach auf ein spezielles Lied einstudiert und abschließend getanzt.
09.10.	<b>Step Choreo</b> Heike	17.00-18.15	Eine Stunde für alle Step Liebhaber! Hier bekommt Ihr eine anspruchsvolle, gut aufgebaute Choreographie nach cooler Musik. Für Fortgeschrittene, die es lieben mit dem Step zu „tanzen“.
16.10.	<b>Yoga on the beat</b> Sylvia	17.00-18.30	Eine Stunde Yoga im Fluss: es gibt kein Anfang und kein Ende. Eine choreographisch fließende Abfolge von Asanas, geleitet von dem Beat moderner Musik und deinem Atem. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.
23.10.	<b>Power Pilates</b> Nik	17.00-18.00	Eine Stunde ganzheitliches Körpertraining für die tiefliegenden, kleinen und meist schwachen Muskelgruppen. Diese intensive Stunde umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.
30.10.	<b>Power Workout</b> Mareille	17.00-18.00	Eine Stunde für Alle, die ein intensives Training der Ausdauer mit einem intensiven Kräftigungsteil lieben.
06.11.	<b>HIIT the beat by Breakletics®</b> Hannah	17.00-18.00	Die geniale Mischung aus funktionalem Training, leichten Breakdance Schritten und motivierenden Hip Hop Beats, gepaart mit einer Menge Spaß macht dich fitter als je zuvor! Das abwechslungsreichste Full-Body-Workout der Welt!
13.11.	<b>Dance</b> Stefan	17.00-18.15	Eine Stunde bei der einfache Grundschrirte aus der Aerobic und dem Tanzen Step by Step zu einer coolen Choreografie aufgebaut werden. Du bewegst dich zu angesagter Musik trainierst dabei deine Ausdauer und Koordination.
20.11.	<b>Power Workout</b> Nik	17.00-18.00	Eine Stunde für Alle, die ein intensives Training der Ausdauer mit einem intensiven Kräftigungsteil lieben.
27.11.	<b>HIIT the beat by Breakletics®</b> Hannah	17.00-18.00	Die geniale Mischung aus funktionalem Training, leichten Breakdance Schritten und motivierenden Hip Hop Beats, gepaart mit einer Menge Spaß macht dich fitter als je zuvor! Das abwechslungsreichste Full-Body-Workout der Welt!
04.12.	<b>Power Pilates</b> Nik	17.00-18.00	Eine Stunde ganzheitliches Körpertraining für die tiefliegenden, kleinen und meist schwachen Muskelgruppen. Diese intensive Stunde umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.
11.12.	<b>Strong Nation®</b> Ronja	17.00-18.00	Eine Stunde hochintensives Cardio- und Kraftraining mit Musik. Hier zählst keine Wiederholungen, sondern trainierst zum Beat, um deine Grenzen zu überschreiten und fitter zu werden.
18.12.	<b>Kapow®</b> Katharina	17.00-18.00	Kapow® ist dein Cardio Power Workout, bestehend aus einem Toning und Dance-Aerobic Part. Das Workout ist leicht nachvollziehbar und der Fokus der Stunde liegt voll und ganz bei den Teilnehmern. Komm vorbei und sei dabei!