

Sonntagsspecials

Oktober-Dezember 2023



Datum	Kurs/ Instructor	Zeit	Kurs-Info
1.10.	Afro Beats Jules	17:00-18:30 Uhr	Alle, die Lust auf Bewegung zu Musik, viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger.
08.10.	Capoeira Felix	17:00-18:30 Uhr	Hier kannst du einfach mal in die Bewegungen der brasilianischen Kampfkunst reinschnuppern. ES geht um fließende Bewegungen mit einem Teil Akrobatik und zum Schwitzen kommst du auch noch. Viel Spaß!
15.10.	Mobility und Stretch Sylvia	17:00-18:30 Uhr	Langsame, fließende Bewegungen kräftigen gelenkschonend die Muskulatur und mobilisieren die Faszien.
22.10.	Kemetic Yoga Jules und Kerrin	17:00-18:30 Uhr	Kemetic Yoga ist afrikanisch und vereint meditativ-rhythmische Elemente mit tiefer Atmung.
29.10.	Body Complete Rebecca	17:00-18:30 Uhr	Mit Hilfe von Kleingeräten werden nach einem allgemeinen Aufwärmen alle Muskelgruppen gekräftigt.
05.11.	HIIT mit Stretching Andrea	17:00-18:00 Uhr	Intervalltraining bestehend aus 40 Sek. Belastung und 20 Sek. Pause mit 10 abwechslungsreichen Übungen in 4 Sätzen, gefolgt von einem Full-Body-Stretching.
12.11.	Intervall meets Bodyforming Sünje	17:00-18:30 Uhr	Der Klassiker unter den Workouts für einen festen Bauch, Beine und Po trifft auf intensive Intervalleinheiten.
19.11.	Kemetic Yoga Jules und Kerrin	17:00-18:30 Uhr	Kemetic Yoga ist afrikanisch und vereint meditativ-rhythmische Elemente mit tiefer Atmung.
26.11.	Power Pilates Andrea	17:00-18:15 Uhr	Ganzheitliches Full-Body-Workout zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur, primär Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Hier kommt noch eine Portion Power hinzu, da die Trainingseinheiten dynamisch sind. Außerdem wird das Herz-Kreislauf- System durch schnelle und intensive Positionswechsel herausgefordert.
3.12.	Yoga on the Beat Sylvia	17:00-18:30 Uhr	Vinyasa Yoga Flow; choreographiert zu einem Song
10.12.	Afro Beats Jules	17:00-18:30 Uhr	Alle, die Lust auf Bewegung zu Musik und viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger.
17.12.	Zumba Christmas Special Sünje	16:00-18:00 Uhr	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. Freue dich auf eine powervolle Sparteinheit, die sich eher anfühlt wie eine einzige Party! Die Zeit vergeht wie im Flug und du möchtest am liebsten nie mehr damit aufhören.