

Sonntagsspecials

Januar- März 2024



| Datum | Kurs/ Instruktor | Zeit | Kurs- Info |
|--------|---|--------------|---|
| 07.01. | Afro Beats Jules | 17-18:30 Uhr | Es ist leicht und einfach, denn hier geht es nicht um perfekte Choreografien und eingeübte Schritte. Alle, die Lust auf Bewegung zu Musik, viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger. |
| 14.01. | Power Workout Nik | 17-18 Uhr | Intensives Training der Ausdauer, sowie Kräftigungsteil. |
| 21.01. | Power Pilates Andrea | 17-18 Uhr | Ganzheitliches Full-Body-Workout zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur, primär Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Hier kommt eine Portion Power hinzu, da die Trainingseinheiten dynamisch sind. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System durch schnelle und intensive Positionswechsel herausgefordert. |
| 28.01. | Faszien Yoga Caroline | 17-18:15 Uhr | Faszien-Yoga ist eine effektive Methode, um deine Flexibilität zu verbessern. Es hilft dabei die Muskeln zu stärken und Schmerzen zu lindern sowie vorzubeugen. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie du persönlich davon profitieren kannst. |
| 04.02. | Cross Intervall Sünje | 17-18 Uhr | Hier erwartet dich ein abwechslungsreiches, intensives Intervalltraining nach verschiedenen Intervallmethoden. Es wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert, aber auch die Langhantel und Kleingeräte kommen zum Einsatz. Mit Burpees, Squat-Varianten und Pushups wirst du dich ordentlich auspowern können! |
| 11.02. | Mobility & Stretch Sylvia | 17-18:30 Uhr | Langsame, fließende Bewegungen kräftigen gelenkschonend die Muskulatur und mobilisieren die Faszien. |
| 18.02. | Pilates Nik | 17-18 Uhr | Ein ganzheitliches gesundheitsorientiertes Training, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kräftigungsübungen, Stretching und bewusste Atmung mit ein. |
| 25.02. | Yoga on the Beat Sylvia | 17-18:30 Uhr | Eine feste Abfolge von Asanas werden zu einem Vinyasa-Yoga-Flow geübt und passen zu einem modernen Song, ohne Anfang und Ende. Geeignet für Geübte. |
| 03.03. | Zumba Katharina | 17-18 Uhr | "Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. |
| 10.03. | Hiit mit Stretching Andrea | 17-18:15 Uhr | Intervalltraining bestehend aus 40 Sek. Belastung und 20 Sek. Pause mit 10 abwechslungsreichen Übungen in 4 Sätzen, gefolgt von einem Full-Body-Stretching. |
| 17.03. | Power Workout Nik | 17-18 Uhr | Intensives Training der Ausdauer, sowie Kräftigungsteil. |
| 24.03. | Body Complete Rebecca | 17-18:30 Uhr | Mit Hilfe von Kleingeräten werden nach einem allgemeinen Aufwärmen alle Muskelgruppen gekräftigt. |
| 31.03. | Zumba Sünje | 17-18:30 Uhr | "Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. |