

# Sonntagsspecials

April-Juni 2024



Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs- Beschreibung
07.04.	<b>KAHA meets Circl Mobility™</b> Alex	17-18:15 Uhr	Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden hier harmonisch verbunden. Basierend auf Elementen aus Taiji, Qi Gong und HAKA (Volks- und Kriegstanz der Maori) kräftigt, dehnt und entspannt KAHA und steigert Koordination, Körperwahrnehmung und Körperkontrolle.
14.04.	<b>Faszien-Yoga</b> Caro	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. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie Du persönlich davon profitieren kannst.
21.04.	<b>Faszien-Yoga</b> Caro	17-18:15 Uhr	s.o.
28.04.	<b>Lyrical-Dance</b> Stefan	17-18:30 Uhr	Beim Lyrical Dance wird Bewegung zur Musik mit Gefühl vereint. Eine Choreografie wird nach und nach auf ein spezielles Lied einstudiert und abschließend getanzt.
05.05.	<b>Faszien- Yoga</b> Caro	17-18:15 Uhr	s.o.
12.05.	<b>Body Scan</b> Nik	17-18 Uhr	Beim Body Scan geht es darum, den Körper bewusst und systematisch von innen zu erspüren, indem die Aufmerksamkeit gezielt auf verschiedene Körperregionen gelenkt wird.
19.05.	<b>Pfingstsonntag- FiZ geschlossen</b>		
26.05.	<b>Power Pilates mit Stretching</b> Andrea	17-18:15 Uhr	Ein ganzheitliches Full-Body-Workout zur Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur, insbesondere des Beckenbodens, des Bauchs und der Rückenmuskulatur, ist äußerst effektiv. Hierbei wird zusätzlich eine Portion Power eingebaut, da die Trainingseinheiten dynamisch gestaltet sind. Außerdem werden das Herz-Kreislauf-System durch schnelle und intensive Positionswechsel herausgefordert. Abschließend folgt ein Stretching für den gesamten Körper.
02.06.	<b>Zumba-Party</b> Alex	17-18 Uhr	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist Du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen.
09.06.	<b>Hiit- Intervall mit Stretching</b> Andrea	17-18 Uhr	Ein Intervalltraining bestehend aus 40 Sekunden Belastung gefolgt von 20 Sekunden aktiver Erholung. Insgesamt werden 20 abwechslungsreiche Übungen in 4 Sätzen durchgeführt. Anschließend folgt ein entspannendes Full-Body-Stretching.
16.06.	<b>Traumreise als Entspannungstechnik</b> Nik	17-18 Uhr	Konzentriere Dich auf Deine Wahrnehmung – auf das, was gerade ist. Was fühlst Du? Was hörst Du? Was siehst Du? Mit Erzählungen von bildbetonten Erlebnissen versuchst Du, Dich auf Deine Atmung zu konzentrieren und entspannst automatisch.
23.06.	<b>Functional Circuit</b> Alex	17-18:15 Uhr	Functional Movements, die die Muskeln fordern, wechseln mit fetzigen Ausdauereinheiten. Functional Circuit verpackt Kraftübungen, Ausdauereinheiten und Durchhaltevermögen in eine Stunde voller Spaß, Herausforderung und Dynamik. Komm und fordere Deinen härtesten Gegner im Zirkel heraus: Dich selbst!
30.06.	<b>Zumba</b> 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.