

Sonntagsspecials
Juli - September 2025



Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs- Infotext
06.07.	LesMills Bodypump Release Party Claudia, Julia K. & Janne	17:15-18:30	Mach dich bereit für brandneue Beats, frische Moves und maximalen Pump! Sei dabei, wenn wir gemeinsam das neue BODYPUMP 133 feiern – volle Power, pure Motivation und ein energiegeladenes Workout, das dich fordert und begeistert. Lass dir dieses Highlight nicht entgehen!
13.07.	Ashtanga Yoga Vivien	17:00-18:15	Wir werden kraftvolle Asanas aus der ersten Ashtanga Serie mit energetisierenden wie beruhigenden Pranas (Atemübungen) verbinden. Alle Levels und Erfahrungen sind willkommen!
20.07.	Stress less Julia J.	17:00-18:15	Stress reduzieren durch das Lernen einfacher und effektiver Mini-Tools zur Entspannung im Alltag. Mit Stress less durch alltagstaugliche Tools zurück zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.
27.07.	Fight Mareille	17:00- 18.00	Powergeladenes Workout mit Kicks, Punches und explosiven Moves – inspiriert von Kampfsportarten. Stärke deine Ausdauer, Koordination und Selbstbewusstsein. Kein Kontakt – aber volle Power!
03.08.	80's Aerobic Sonni	17:00-18:00	Zurück in die 80er! Erlebe ein energiegeladenes Aerobic-Workout mit kultigen Moves und mitreißender Musik aus der bunten Zeit der Leggings und Stirnbänder. Spaßfaktor garantiert!
10.08.	HIT/Intervall & Stretch Sylvia	17:00-18:30	Intensives Zirkeltraining im Bootcamp-Stil für alle, die sich richtig auspowern wollen – gefolgt von einer wohltuenden Stretching-Einheit zur aktiven Regeneration. Dieses Special kombiniert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – ideal zur Steigerung der Fitness!
17.08.	Yoga Workshop - Arm Balances Vivien	17:00 - 18:30	In diesem Workshop lernst du mit praktischen Tipps und Tools erste Wege in grundlegende Arm Balances im Yoga. Vorbereitende und abschließende Vinyasa-Sequenzen runden dieses Special ab!
24.08.	Hardstyle Workout Sünje	17:00 - 18:00	Ein Workout der Extraklasse – intensiv, kraftvoll und von treibenden Beats begleitet. Perfekt, um Stress auszuschwitzen, Muskeln zu fordern und Grenzen zu pushen. Für alle, die es hart mögen!
31.08.	Modern Dance Llewelyn	17:00-18:15	Mit einfachen Tanzelementen lädt Modern Dance dich ein, deinen Körper kreativ zu erleben und deine eigene Bewegungssprache zu entdecken. Wir arbeiten mit Impuls, Spannung, Balance und Ausdruck – und erkunden, wie Bewegung durch Atem, Gefühl und innere Impulse lebendig wird.
07.09.	Power Workout Mareille	17:00- 18.00	Ganzkörpertraining mit hohem Energielevel! Dynamische Übungen für Kraft, Ausdauer und Koordination – einfach umsetzbar und dennoch herausfordernd. Für alle Fitnesslevels geeignet.
14.09.	Modern Dance Llewelyn	17:00-18:15	Mit einfachen Tanzelementen lädt Modern Dance dich ein, deinen Körper kreativ zu erleben und deine eigene Bewegungssprache zu entdecken. Im ganzheitlichen Training arbeiten wir mit Impuls, Spannung, Balance und Ausdruck – und erkunden, wie Bewegung durch Atem, Gefühl und innere Impulse lebendig wird.
21.09.	Qi Gong mit Klangschalenmeditation Luu Ly	17:00-18:15	Mit sanften und fließenden Bewegungen wird die Lebensenergie, das Qi, harmonisiert. Körper und Geist werden wieder zum Einklang gebracht. Zum Abschluss tauchen wir in eine Klangschalenmeditation ein.
28.09.	Zumba Sünje	17:00 - 18:30	Tanzen, lachen, schwitzen – Zumba vereint lateinamerikanische Rhythmen mit effektiven Bewegungen zu einem Workout, das dich garantiert in Bewegung bringt. Gute Laune inklusive!