

Sonntagsspecials Oktober - Dezember 2025



Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs- Infotext
05.10.	Capoeira Felix	17-18:30	Tauche ein in die Welt von Capoeira – eine faszinierende Mischung aus Kampfkunst, Tanz und Kultur voller Energie und Rhythmus!
12.10.	HIT&Stretch Sylvia	17-18.30	Ein intensives Zirkeltraining mit knackigen Intervallen, kombiniert mit wohltuendem Stretching für Kraft, Ausdauer und Regeneration.
19.10.	Zumba Anneke	17-18	Die Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen – Tanz dich fit und hab Spaß dabei!
26.10..	Abba Workout Sünje	17-18	Trainiere Ausdauer, Kraft und Koordination zu den größten ABBA-Hits – ein glitzerndes Ganzkörper-Workout mit Party-Garantie.
02.11.	Stress less Julia J.	17:00 - 18:15	Lerne einfache Tools zur Entspannung und finde mit Bewegung und Achtsamkeit zurück zu mehr Ruhe und Gelassenheit.
09.11.	Latin Dance Janne	17-18:30	Heiße Rhythmen, coole Moves – tanz dich fit und lerne Schritt für Schritt eine mitreißende Choreografie.
16.11.	Lyrical Dance Stefan	17-18.30	Tanz dich frei mit einer gefühlvollen Choreografie, die Jazzdance und Contemporary verbindet – Ausdruck pur!
23.11.	Yoga Workshop Krieger Edition Viven	17-18:30	Entdecke die elementaren Krieger-Positionen: Wirkung, Ausrichtung und Variationen für jede Praxisstufe.
30.11.	Hardstyle Workout Sünje	17 - 18	Ein Power-Workout mit treibenden Beats – intensiv, schweißtreibend und perfekt, um deine Grenzen zu pushen!
07.12.	Zumba Janne	17-18:30	Die Tanz-Party mit Suchtfaktor: Spaß, Fitness und heiße Rhythmen für dein Sonntags-Highlight.
14.12.	Kizomba Workshop Gaby	17:00-18:00	Entdecke den sinnlichen Rhythmus von Kizomba und lerne die Basics dieses angolanischen Tanzstils in einer kompakten Masterclass.
21.12.	Yoga on Beat Sylvia	17-18.30	Fließe durch einen kreativen Vinyasa Flow – kraftvoll, gefühlvoll und abgestimmt auf moderne Musik.
28.12.	Ashtanga Yoga Vivien	17-18:30	Einführung in die traditionelle erste Serie: dynamisch, kraftvoll, Atem und Bewegung im Flow.