

# Sonntagsspecials

## Januar - März 2026

Datum	Kurs/ Instruktur	Zeit	Kurs- Infotext
04.01.	<b>Hardstyle Workout</b> Sünje	16:30 - 17:30	Ein Power-Workout mit treibenden Beats – intensiv, schweißtreibend und perfekt, um deine Grenzen zu pushen!
11.01.	<b>Langhantel Technik</b> <b>Workout</b> Pauline	16:00 - 17:30	Hier wartet ein Langhantel-Krafttraining auf dich, bei dem du dich auf die Ausführung konzentrieren kannst und trotzdem ins Schwitzen kommen wirst!
18.01.	<b>Zumba</b> Janne	16:00 - 17:30	Achtung Tanzparty: Spaß, Fitness und heiße Rhythmen für dein Sonntags-Highlight. Komm einfach vorbei und tanz dich frei!
25.01.	<b>Modern Dance</b> Llewelyn	16:00 - 17:00	Modern Dance ist eine dynamische Stunde, der fließende Bewegungen, Kraft, Flexibilität und Ausdruck verbindet. Elemente aus Contemporary, Improvisation und Bodentechnik fördern Koordination, Körperspannung und Beweglichkeit. Der Kurs eignet sich für alle Levels.
01.02.	<b>Twist &amp; Detox Yoga Flow</b> Vivien	16:00 - 17:30	Dich erwarten ein dynamischer Flow mit kraftvollen Drehhaltungen, die die natürliche Detox-Funktion des Körpers aktivieren, Entspannungen lösen und neue Energie schenken - alle Levels sind willkommen!
08.02.	<b>Kizomba Workshop</b> Gaby	16:00 - 17:30	Entdecke den sinnlichen Rhythmus von Kizomba und lerne die Basics dieses angolanischen Tanzstils in einer kompakten Masterclass.
15.02.	<b>Yin &amp; Yang Yoga</b> Sylvia	16:00 - 17:30	Fließe durch wärmende Yangasanas in die ruhigeren Yinghaltungen, ein ausgleichendes Yoga auf allen Koshaebenen. Für alle Yogi-Level geeignet.
22.02.	<b>Rückenfit meets</b> <b>Langhantel</b> Pauline	16:00 - 17:00	Erfahre selbst, wie du die Langhantel rückschonend in dein Training einbauen kannst, und setze deine Grenzen neu bei individuell angepassten aber dennoch kraftfördernden Übungen mit Fokus auf deinen Rücken und deinen gesamten Rumpf.
01.03.	<b>Ashtanga Yoga</b> Vivien	16:00 - 17:30	Einführung in die traditionelle erste Ashtanga Serie: dynamisch, kraftvoll und synchron zur Atmung. Vorerfahrung ist hilfreich, aber alle Level sind willkommen!
08.03.	<b>ABBA Workout</b> Sünje	16:00 - 17:00	Trainiere Ausdauer, Kraft und Koordination zu den größten ABBA-Hits – ein glitzerndes Ganzkörper-Workout mit Party-Garantie.
15.03.	<b>Zumba Special</b> Sünje & Janne	16:00 - 17:30	Achtung Tanzparty: Spaß, Fitness und heiße Rhythmen für dein Sonntags-Highlight. Komm einfach vorbei und tanz dich frei! Gemeinsam mit Sünje & Janne lassen wir es richtig krachen.
22.03.	<b>Antara Strong</b> Sylvia	16:00 - 17:15	Stärke Deine Tiefen-und Core - Muskulatur durch Balance-Übungen und leichten Gewichten für eine aufrechte Körperhaltung, einen gesunden Rücken und flachen Bauch.
29.03.	<b>Zumba</b> Katharina	16:00 - 17:00	Lass den Alltag hinter dir und tauche ein in ein energiegeladenes Tanz-Workout voller Rhythmus, Freude und Bewegung!