



Sonntagsspecials

Juli - September 2026

Datum	Kurs / Instruktor	Zeit	Kurs - Infotext
05.07.	Step Basic + Workout Jaqueline	16:00-17:15 Uhr	Ein abwechslungsreicher Mix aus einfacher Step-Choreografie und effektivem Ganzkörpertraining. Für alle Fitnesslevel geeignet.
12.07.	Antara strong Sylvia	16:00-17:15 Uhr	Kräftigung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur mit kontrollierten Bewegungen und funktionellen Trainingshilfen.
19.07.	Confidence Flow Louisa	16:00-17:00 Uhr	Energiegeladene Hip-Hop- und Dance-Moves für mehr Ausstrahlung, Selbstvertrauen und Spaß an der Bewegung.
26.07.	Zumba Katharina & Joe	16:00-17:30 Uhr	Mitreißendes Tanz-Fitness-Workout mit abwechslungsreichen Rhythmen, guter Laune und jeder Menge Bewegung.
02.08.	BBP Cardiotraining meets Sixpack Inger	16:00-17:30 Uhr	Dynamisches Cardio-Training kombiniert mit gezielter Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.
09.08.	Zumba Janne	16:00-17:30 Uhr	Feier die Fitness-Party mit internationalen Rhythmen, Tanz und jeder Menge Spaß.
16.08.	KriegerInnen Workshop Pauline	16:00-17:30 Uhr	Vinyasa-Flow mit Fokus auf die Kriegerpositionen – ideal zum Vertiefen der Technik und für neue Herausforderungen.
23.08.	Yin-Yang Yoga Flow Vivien	16:00-17:30 Uhr	Fließende Bewegungen, ruhige Dehnungen und bewusste Atmung für neue Energie und innere Balance.
30.08.	Les Mills Bodyattack Ilze	16:00-17:00 Uhr	Dich erwartet ein energiegeladenes Cardio-Workout, bei dem Aerobic, Laufen, Springen und Kraftübungen kombiniert werden.
06.09.	Rückenfit Plank Edition Pauline	16:00-17:30 Uhr	Effektives Core-Training mit verschiedenen Plank-Variationen zur Stärkung von Rücken und Körpermitte.
13.09.	Les Mills Bodyattack Ilze	16:00-17:00 Uhr	Dich erwartet ein energiegeladenes Cardio-Workout, bei dem Aerobic, Laufen, Springen und Kraftübungen kombiniert werden.
20.09.	Zumba Party Sünje	15:00-17:00 Uhr	Die große Fitness-Tanzparty mit heißen Rhythmen, guter Stimmung und viel Bewegung. Dich erwartet jede Menge Spaß und ein Workout, welches sich nicht so anfühlt.
27.09.	Les Mills Bodycombat Mareille & Julia	16:00-17:30 Uhr	Schlag- und Kickkombinationen zu motivierender Musik sorgen für ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining.