



Sonntagsspecials Oktober – Dezember 2026

Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs- Infotext
04.10.	Lyrical Dance Stefan	16:00 - 17:15 Uhr	Dich erwarten fließende, raumgreifende Bewegungen und eine intensive, gefühlvolle Choreografie. Dabei verbindest Du Musik mit echtem Gefühl und hast viel Raum zum Wohlfühlen und Ausprobieren.
11.10.	Fatburner meets Sixpack Inger	16:00 - 17:30 Uhr	45 Minuten intensives Cardiotraining, gefolgt von einer geballten Ladung Feuer für die Bauchmitte.
18.10.	Step Basic Jaqueline	16:00 - 17:00 Uhr	Dein Einstieg ins Step! Einfache Grundschrte werden Schritt für Schritt zu einer schönen Choreografie aufgebaut. Auch für Anfänger geeignet.
25.10.	Stress less Julia J.	16:00 - 17:15 Uhr	In dem Workshop lernst Du effektive Mini-Tools zur Stressreduktion kennen, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Probiere verschiedene Methoden aus und finde heraus, was Dir guttut.
01.11.	80s Aerobic Sonni	16:00 - 17:00 Uhr	Das prägende Fitnessphänomen der 80er: dynamisches Ausdauertraining mit Tanzelementen zu den größten Pop-Hits. Inspiriert von Ikonen wie Jane Fonda. Farbenfrohes Outfit gerne gesehen!
08.11.	Mantra Yoga Sonni	16:00 - 17:15 Uhr	Eine Hatha-Yogastunde mit Mantramusik. Lass Dich darauf ein und tauche tief in Deine Yogapraxis ein.
15.11.	Hardstyle Workout Sünje	16:00 - 17:00 Uhr	Ein intensives Power-Workout mit treibenden Beats. Schweißtreibend, fordernd und perfekt, um Deine Grenzen zu pushen!
22.11.	1. Les Mills GRIT & 2. BodyPump Heavy Swantje	16:00 - 16:30 Uhr 16:30 - 17:30 Uhr	Zwei intensive Les Mills Workouts in einem Special: 1. 30 Minuten hochintensives Intervalltraining GRIT, gefolgt von einem 2. Special aus kraftvollem BodyPump Heavy mit Langhantel und schweren Gewichten.
29.11.	Orientalischer Tanz Laura	16:00 - 17:15 Uhr	Tauche ein in eine Welt voller Eleganz, Rhythmus und Lebensfreude. Lerne faszinierende Bauchtanzbewegungen kennen, von sanften, fließenden Wellen bis hin zu kraftvollen Akzenten.
06.12.	ABBA Workout Sünje	16:00 - 17:00 Uhr	Trainiere Ausdauer, Kraft und Koordination zu den größten ABBA-Hits. Ein glitzerndes Ganzkörper-Workout mit Party-Garantie!
13.12.	Zumba Party Janne	16:00 - 17:30 Uhr	Feier die Fitness-Party mit internationalen Rhythmen, Tanz und jeder Menge Spaß.
20.12.	Stretch & Relax Katharina	16:00 - 17:15 Uhr	Sanft dehnen, entspannen und neue Energie tanken.
27.12.	Full Body HIIT Manu	16:00 - 17:15 Uhr	Power Dich am letzten Sonntag im Jahr 2026 noch einmal richtig aus. Unterschiedliche Intervallmethoden bringen Dich auf Deinem individuellen Fitnesslevel an Deine Grenzen.