

Sonntagsspecials

Oktober-Dezember 2024



Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs- Info
06.10.	Body Combat (Mareille)	17-18:15 Uhr	Body Combat von Les Mills ist energiegeladen und durch Martial Arts inspiriert. Bei diesem Ganzkörpertraining wird intensiv die Fitness und der Rumpf trainiert.
13.10.	Afro-Workout (Jules)	17-18 Uhr	Getreu meinem Motto „Harmonie ist die Vereinigung von Gegensätzen“ kombiniere ich Afrobeats und Workout zu rhythmischen Beats. Ausdauer, Rumpfstabilität und Beintraining durch tänzerische Bewegungen und Spaß stehen hier im Vordergrund.
20.10.	Entspannungstraining (Nik)	17-18 Uhr	Das Grundprinzip ist denkbar einfach: um eine gute muskuläre Entspannung erreichen zu können, wird die Muskelgruppe zuvor etwas angespannt und dann plötzlich entspannt. Erst dadurch wird eine gute Entspannung erreicht.
27.10.	Zumba (Sünje)	17-18:30 Uhr	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen.
03.11.	Tanz/ Twerk (Arisha)	17-18 Uhr	Egal, ob ihr Anfänger seid oder bereits Tanzerfahrung habt, mein Unterricht ist für alle geeignet. In meinen Kursen lernt ihr die Grundlagen des Twerks sowie fortgeschrittene Techniken und Choreographien. Ihr werdet nicht nur eure Tanzfähigkeiten verbessern, sondern auch eure Ausdauer, Koordination und Selbstbewusstsein steigern. Kommt vorbei und erlebt die Energie und Freude des Twerks!
10.11.	Hardstyle Workout (Sünje)	17-18:30 Uhr	Ganzkörpertraining mit Kleingeräten zu motivierenden Hardstyle Beats. Für alle, die sich gerne auspowern und ordentlich Bass lieben.
17.11.	Achtsamkeit (Julia J.)	17-18:15 Uhr	Erlebe wie dich Achtsamkeit dabei unterstützt aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und zu entspannen. Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet.
24.11.	Workout (Arisha)	17-18 Uhr	Hier werden alle Muskelgruppen und die allgemeine Ausdauer angesprochen u.a. mit dem Einsatz von Kleingeräten.
01.12.	Antara XXL (Sylvia)	17-18:15 Uhr	Ein ruhiges und dynamisches Training für die Tiefenmuskulatur des Coresystems für einen gesunden Rücken, flachen Bauch und aufrechte Körperhaltung.
08.12.	Tanz/Twerk (Arisha)	17-18 Uhr	s.o.
15.12.	Body Combat (Mareille)	17-18:15 Uhr	s.o.
22.12.	Workout (Arisha)	17-18 Uhr	s.o.
29.12.	Body Complete (Rebecca)	17-18:30 Uhr	Mit Hilfe von Kleingeräten werden nach einem allgemeinen Aufwärmen alle Muskelgruppen gekräftigt.