

Sonntagsspecials

Januar - März 2025



Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs - Info
05.01.	HIIT Anneke	17-18 Uhr	Intervalltraining bestehend aus 40 Sek. Belastung und 20 Sek. Pause mit 10 abwechslungsreichen Übungen in 4 Sätzen.
12.01.	Twerk Class Arisha	17-18 Uhr	Egal, wie viel Tanzerfahrung ihr habt, mein Unterricht ist für alle geeignet. Hier lernt ihr die Grundlagen des Twerks sowie fortgeschrittene Techniken und Choreographien. Ihr werdet eure Tanzfähigkeiten verbessern sowie eure Ausdauer, Koordination und das Selbstbewusstsein steigern. Kommt vorbei!
19.01.	Box-Workout meets Core Swantje	17-18:30 Uhr	Deckung hoch! Musik an! Dieses kampfsportorientierte Ganzkörpertraining verbindet die besten Moves aus verschiedenen Kampfsportarten mit Aerobic-Elementen. Du verbesserst hier Deine Kondition, Koordination und Kraft. Wir schließen die Einheit mit einem intensivem Bauch- & Core-Teil ab.
26.01.	Female Dancehall Arisha	17-18 Uhr	In diesem energiegeladenen Kurs kombinieren wir die rhythmischen Bewegungen des Dancehall mit einem Fokus auf weibliches Empowerment. Es ist eine Feier der weiblichen Stärke, des Selbstbewusstseins und der Körperwahrnehmung. Du lernst, dich zu starken Beats zu bewegen, deine Koordination zu verbessern und deine Ausstrahlung auf der Tanzfläche zu steigern.
02.02.	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.
09.02.	Achtsamkeit & Meditation 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.
16.02.	Step Workout Sylvia	17-18:15 Uhr	Eine leichte Stepchoreographie wird zu fetziger Musik eingeübt und mit Kräftigungsübungen kombiniert.
23.02.	Zumba® Janne	17-18:30 Uhr	"Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen., Llewelyn
02.03.	Hardstyle-Workout Sünje	17-18 Uhr	Ganzkörpertraining mit Kleingeräten zu motivierenden Hardstyle Beats. Für alle, die sich gerne auspowern und ordentlich Bass lieben.
09.03.	Modern Dance Llewelyn	17-18 Uhr	Tanze deine Alltagssorgen bei unserer Stunde mit dynamischen Choreografien einfach weg. Mit moderner Musik, großartiger Stimmung und jede Menge Spaß zeigen wir dir, wie effektiv Tanzen sein kann. Trainiere deine Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.
16.03.	Les Mills® Day Swantje & Mareille		Extra Plan folgt Ende Januar
23.03.	Stretch & Relax Anneke	17-18 Uhr	Hier verbinden wir bewusste, sanft fließende Abläufe und Flows mit ruhigen und tiefen Dehnungen. Die Stunde dient der Lockerung, Mobilisierung und Regeneration des Körpers. Ein Kurs, um Verspannungen zu lösen, beweglicher zu werden und sich einfach wohl zu fühlen.
30.03.	Zumba®-Party Anneke & Janne	16:30-18:30 Uhr	Extra Plan folgt Anfang Februar