

# Sonntagsspecials

April - Juni 2025



Datum	Kurs/ Instruktor	Zeit	Kurs- Info
06.04.	<b>Twerk Class Arisha</b>	16-17 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!
13.04.	<b>Antara XL Sylvia</b>	17-18:15 Uhr	Dich erwarten ruhige und dynamische Übungsabfolgen für eine aufrechte Haltung. Stärke deine Körpermitte als auch deine Tiefenmuskulatur und erhalte einen starken Rücken.
27.04.	<b>Body Combat Swantje</b>	17-18 Uhr	Bei diesem energiegeladenen Workout, das durch Martial Arts inspiriert ist, schlägst und kickst du dich fit. BODYCOMBAT beansprucht deine Beine, definiert Arme, Rücken und Schultern und ist ein großartiges Core-Training. Du zerschlägst kraftvoll Kalorien, du verbesserst deine Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Geschwindigkeit und gewinnst an Selbstvertrauen.
04.05.	<b>80s Aerobic Sonja</b>	17-18 Uhr	Mit dem Kurs katapultieren wir dich zurück in die farbenfrohe und energetische Welt der 80er Jahre, wo Fitness und Fun Hand in Hand gehen! Mach dich bereit für ein mitreißendes Workout, das deine Muskeln zum Brennen und dein Herz zum Pochen bringt. Die einfachen Schritte und spielerischen Choreographien sorgen für ein effektives und unterhaltsames Training.
11.05.	<b>Yin Yoga Swantje</b>	17-18 Uhr	Entdecke die entspannende Kraft des Yin Yoga, das nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist nachhaltig stärkt. Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil. Die Asanas werden hier 1-3 Minuten gehalten, um unterschwellige muskuläre Anspannungen für eine tiefe Entspannung zu lösen und das Bindegewebe zu dehnen. Yin Yoga fördert mit gezielter Achtsamkeit den Energiefluss zu harmonisieren. Ziehe Dir gerne etwas Wärmendes an.
18.05.	<b>Dance Day</b>		Sonderplan: Info folgt im April
25.05.	<b>HIIT &amp; Strech Anneke</b>	17-18:30 Uhr	In unserem HIIT-Workout steigst du auf das nächste Fitness-Level! Kurze, intensive Intervalle fordern deinen ganzen Körper und bringen deine Ausdauer auf Hochtouren. Ideal für alle, die richtig Gas geben wollen! Im Anschluss daran gibt es ein schönes Cooldown, bei dem du deine Beweglichkeit optimierst.
01.06.	<b>QiGong mit Klangschalenmeditation Luu Ly</b>	17-18:30 Uhr	Qi Gong bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Mit fließenden Bewegungen, einfacher Atemtechniken und Meditation wird die Lebensenergie „Qi“ gestärkt und ausgeglichen. Qi Gong fördert die körperliche Gesundheit, verbessert die Beweglichkeit und verhilft zur inneren Ruhe. Die Übungen sind sanft und für jede Lebensphase und Fitnesslevel geeignet. Zum Abschluss tauchen wir in eine Klangschalenmeditation ein.
15.06.	<b>Hardstyle Workout Sünje</b>	17-18 Uhr	Ganzkörpertraining mit Kleingeräten zu motivierenden Hardstyle Beats. Für alle, die sich gerne auspowern und ordentlich Bass lieben.
22.06.	<b>Flow Yoga Sonja</b>	17-18:30 Uhr	Fließendes, wunderschönes Yoga als eine Choreographie mit sowohl kräftigenden als auch flexibilisierenden Übungen. Eine Entspannung aus dem Autogenen Training rundet die Stunde ab. Komm vorbei and go with the flow!
29.06.	<b>Yin Yoga mit Klangschalenmeditation Luu Ly</b>	17-18:30 Uhr	Entdecke die entspannende Kraft des Yin Yoga, das nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist nachhaltig stärkt. Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Stil, der unterschwellige Anspannungen löst und das Bindegewebe dehnt. Zum Abschluss tauchen wir in eine Klangschalenmeditation ein.