C3320 Fitnesstag AthleticFlow

Beginn	Samstag, 24.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr	
Kursgebühr	10,00 €	
Dauer	1 Termin	
Kursleitung	Kathleen Ehrlich	
Kursort	US, Z, 010, Fitness, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim	

AthleticFlow verbindet das Beste aus zwei Welten: High Intensity Intervall Training und Yoga. Fordernde, kurze Kraft- und Cardioeinheiten führen dich an deine Grenzen und wechseln sich ab mit fließenden, dem Atemfluss folgenden Yogabewegungen, die die zuvor intensiv trainierten Muskeln dehnen und Herzschlag und Atem beruhigen. Bis es in die nächste Runde geht.

Bitte mitbringen: Fitnesskleidung, rutschfeste Socken (mit Noppen) Matte oder Decke, Handtuch, Wasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

zur Kursdetail-Seite