

## C3320 Fitnessstag 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](#)