

D3292 AthleticFlow

Beginn	Mittwoch, 04.03.2026, 20:05 - 21:20 Uhr
Kursgebühr	100,00 €
Dauer	15 Termine
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, Matte, Handtuch, Wasser.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
11.03.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
18.03.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
25.03.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
15.04.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
22.04.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
29.04.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
06.05.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
13.05.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
20.05.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
10.06.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
17.06.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
24.06.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
01.07.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum
08.07.2026	20:05 - 21:20 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 010, Fitnessraum

[zur Kursdetail-Seite](#)