



Nach den Herbstferien geht es endlich weiter und wir starten mit dem neuen Release 25 !!
Jeweils **montags** um **18 Uhr** an folgenden Daten:

06.11., 20.11, 04.12. und 18.12.2023

Das Training mit dem Besten aus HIIT und Yoga ist eine tolle Kombination und für jede Altersklasse und Geschlecht geeignet. Du stärkst nicht nur deine Ausdauer und Muskulatur, sondern verbesserst außerdem deine Flexibilität, Mobilität und Balance-Fähigkeit.

Ich bin seit November 2021 zertifizierte **athleticflow** Instruktorin und freue mich, dich nach den Herbstferien begrüßen zu dürfen. Egal ob zum schnuppern für einen Tag oder für den kompletten Kurs.

Melde dich gerne bei Fragen! 😊

Sportliche Grüße

Sinje Fröhlich-Kasch