

# athleticflow

HIIT & Yoga- das Beste aus beiden Welten kombiniert



athleticflow fordert jeden Muskel in dir – dein Körper wird geformt, definiert und für den Alltag gestärkt.

Das Intervalltraining regt dein Herz-Kreislauf-System an und verbessert deine Ausdauer. Mit den Yogaflows trainierst du deine Balance, Flexibilität, Stabilität und gewinnst an innerem Fokus.

athleticflow startet mit einem Warm up, gefolgt von einem Wechsel von intensiven Trainingsblöcken von 100 sec und einem 3.30 min Yogaflow. Am Schluss der Stunde gibt es eine Entspannungs-Sequenz, um Stress abzubauen zu können und die Regeneration einzuleiten.



**Kursleitung:** Xenja Füger

**Tag/Zeit:** Donnerstag, 18.00 – 19.00 Uhr

**Kurs:** 20.08. – 01.10.2020

**Kosten:** Fr. 189.00 = 7 Lektionen

**Infos unter:** Natel 079 886 67 63 / Email: [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)

**Anmeldung:** direkt unter [ww.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick](http://ww.sportsnow.ch/go/studio-fit-mit-dick) oder [fit@janine-dick.ch](mailto:fit@janine-dick.ch)