



Sonntag, 21. Juni 26  
von 10 - 14:15 Uhr

# Summer Flow

Leichtigkeit. Gemeinschaft. Freude.

Offen für Mitglieder & Gäste



SUMMER FLOW ist die Sommerausgabe der ZIEGELEI SESSION.

Ein Tag voller Bewegung, Begegnung und positiver Energie. Kein Wettkampf. Kein Leistungsdruck.

Sondern ein gemeinsames Erlebnis aus Rhythmus, Flow, Mobility, Balance und Community.

Die Dramaturgie des Tages führt von einem entspannten Einstieg über körperliche Aktivierung bis hin zu einem gemeinsamen Finale.

**10:00 – 11:15**  
**GOOD MORNING YOGA**  
Ankommen. Atmen. Aufblühen.

**10:15 – 11:15**  
**LM STEP**  
Rhythmus. Bewegung. Sommerenergie.

**11:30 – 12:15**  
**LES MILLS SHAPES**  
Flow. Strength. Athletic Movement.

**11:30 – 12:30**  
**YOGAWALL**  
Länge. Mobilität. Bewegungsfreiheit.

**12:30 – 13:15**  
**BODYBALANCE FLEX**  
Balance. Mobilität. Fokus.

**13:30 – 14:15**  
**CEREMONY HYROX**  
Move. Sweat. Together.

[alte-ziegelei.de](http://alte-ziegelei.de)



Käthe-Kollwitz-Straße 61/63 . 04600 Altenburg

03447 / 31 35 67

[info@alte-ziegelei.de](mailto:info@alte-ziegelei.de)