



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



Käthe-Kollwitz-Straße 61/63 . 04600 Altenburg

03447 / 31 35 67

info@alte-ziegelei.de