



Bist du bereit für ein Workout, das dich fordert und gleichzeitig deine Flexibilität und Kraft fördert? In unserer neuen Groupfitness-Stunde **floWork** kombinieren wir die besten Elemente aus **Yoga**, **Pilates** und **HIIT** zu einem dynamischen Flow, der deinen Körper auf vielfältige Weise herausfordert.

Termin: Mittwoch 18:30-19:30 Uhr
 Dauer: 10 Stunden
 Beginn: 24. September 2025
 Ort: obere Gymnasium-Halle
 Teilnahme: kostenlos für TVL-Mitglieder
 Nichtmitglieder 120 €

**kostenloses
Schnuppertraining
am 17.09.25**



Eine Anmeldung ist erforderlich und erfolgt ausschließlich online (auch für Mitglieder) über www.tvl1858.de/kurse oder über QR-Code

Was dich erwartet:

Vielseitige Übungen aus Yoga, Pilates und HIIT

Fließende Bewegungen in einem dynamischen Flow

Individuelle Intensität: Du entscheidest, wie intensiv du trainierst

Ganzheitliches Training: Stärke deine Muskulatur, verbessere deine Flexibilität und steigere deine Ausdauer

Für jedes Fitnesslevel geeignet: Flexibel und anpassbar für alle, die an ihre Grenzen gehen möchten



Melde dich noch heute an und sei Teil der floWork-Community!

Infos & Kontakt:

TVL Geschäftsstelle: Tel. 08381/948501 | Handy: 0157/38088722 | Mail: hallo@tvl1858.de | www.tvl1858.de