



TSV Sommer - fit von Juli – September 2026

Indoor Angebote – Bewegungen zum Wohlfühlen

Yoga Slow Flow

Montag, 18.15 Uhr, Slow Flow

Ruhig, sanft und bewusst langsam – mit leichter Kräftigung, Fokus auf Atmung und Achtsamkeit. Ein Flow, der dich ohne Hektik durch die Stunde trägt.

Termine

20.07.2026/27.07.2026

03.08.2026/10.08.2026

17.08.2026/24.08.2026

31.08.2026

Yoga Energy Flow

Montag 19.30 Uhr; Energy Flow

Kraftvoller Abend-Flow mit kreativen Sequenzen und Musik, die dich durch die Stunde trägt. Aktivierend, fließend aufgebaut und am Ende mit einer klaren Entspannung zum Runterkommen.

Termine

20.07.2026/27.07.2026

03.08.2026/10.08.2026

17.08.2026/24.08.2026

31.08.2026

Yoga x Pilates

Dienstag 18.00 Uhr; Yoga x Pilates

Yoga trifft Pilates: klare, kraftvolle Pilates-Elemente verbinden sich mit fließenden Yoga-Asanas zu einem modernen, konzentrierten Flow mit Sommerfeeling.

Termine

21.07.2026/28.07.2026

04.08.2026/11.08.2026

18.08.2026/25.08.2026

02.09.2026

Alle Termine vom 20.07.2026 durchgängig bis 03.09.2026

Montags, **18.15 - 19.15 Yoga Slow Flow**

Montags, **19.30 - 20.30 Yoga Energy Flow**

Dienstags, **18.00 – 19.00 Yoga x Pilates**

Ort: Energy-Raum Dieselstr. 2

Kursleitung: **Steffi Lustig**

Kosten von 60 min! Jeder TN zahlt pro Stunde!

Mitglieder 5,00 Euro; Nichtmitglieder 7,50 Euro