

Programm



ab 17.30 Uhr
18.00 Uhr

Einlass
Begrüßung und Auftritt der Emsi Dancers

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Spiegelraum
18.15 Uhr – 19.00 Uhr	Warm-up + Bodystyling <i>Moni</i>			BikeFitness 1 BEGINNERS <i>Yvonne</i> <i>max. 7 TN!*</i>
19.15 Uhr – 20.00 Uhr	Step-Aerobic <i>Eva</i>		Hindernistraining <i>Markus</i>	
20.15 Uhr – 21.00 Uhr	HIT Bootcamp <i>Markus</i>			BikeFitness 2 BEGINNERS <i>Yvonne</i> <i>max. 7 TN!*</i>
21.15 Uhr – 22.00 Uhr	Step-Aerobic <i>Moni</i>		Hindernistraining <i>Markus</i>	
22.15 Uhr – 23.00 Uhr	Stretching <i>Moni</i> (22.15 Uhr – 22.45 Uhr)			BikeFitness 3 ADVANCED <i>Yvonne</i> <i>max. 7 TN!*</i>
23.05 Uhr – 23.45 Uhr	Yin-Yoga <i>Eva</i>			
23.45 Uhr - ?	Gemeinsamer Ausklang			

(Änderungen vorbehalten)

***BikeFitness – max. 7 TeilnehmerInnen je Einheit – bei Anmeldung die entsprechende Gruppe (1-Beginners, 2-Beginners oder 3-Advanced) angeben.**

Bitte mitbringen: Handtuch, Radhose und, falls vorhanden, Radschuhe mit SPD-Bindung.

Step-Aerobic: Falls ihr ein Step-Brett besitzt, bitte gerne mitbringen.

Anmeldungen **bis 18. Oktober 2023** unter turnen@tsv-emskirchen.de.

Teilnehmergebühr (vor Ort in bar):

7,00 EUR für TSV-Mitglieder, 12,00 EUR für Nicht-Mitglieder

Veranstaltungsort: Dreifachturnhalle, Bahnhofswald 8a, 91448 Emskirchen

Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt: Cocktails, Softgetränke, Häppchen...

Fragen? Moni Holler - Mobil 01705656452