



ab 16.00 Uhr
16.30 Uhr

Einlass
Begrüßung und Vorstellung Trainer/ÜL

Uhrzeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Spiegelraum
16.45 Uhr – 17.30 Uhr	Warm-up + Bodystyling <i>Moni</i>			BikeFitness* 1 Anfänger <i>Markus o. Yvonne</i>
15 min. PAUSE				
17.45 Uhr – 18.30 Uhr	Pilates <i>Monique</i>		Hindernistraining <i>Markus</i>	
15 min. PAUSE				
18.45 Uhr – 19.30 Uhr	FIT mit STEP <i>Moni</i> Oder Tabata <i>Marion</i>		Military Camp 1 ** <i>Michael</i>	BikeFitness* 2 Anfänger <i>Markus o. Yvonne</i>
30 min. PAUSE				
20.00 Uhr – 20.45 Uhr	Gesundheitssport <i>Susanne</i>		Hindernistraining <i>Markus</i>	
15 min. PAUSE				
21.00 Uhr – 21.45 Uhr	Faszien-Training <i>Monique</i>		Military Camp 2** <i>Michael</i>	BikeFitness* 3 Fortgeschrittene <i>Markus o. Yvonne</i>
21.45 Uhr – 22.15 Uhr	Stretching & Cool Down <i>Monique</i>			
22.30 Uhr - ? 😊	Gemeinsamer Ausklang			

*max. 7 TN!

**max. 10TN!

Änderungen vorbehalten



WEITERE INFOS:

BikeFitness (max. 7 TeilnehmerInnen je Einheit)

Bei Anmeldung bitte die entsprechende Gruppe angeben.

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

FIT mit STEP

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Step-Brett

Military Camp (max. 10 TeilnehmerInnen je Einheit)

Bei Anmeldung bitte die entsprechende Gruppe angeben.

Teilnehmergebühr (vor Ort in bar):

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

Veranstaltungsort:

Dreifachturnhalle Emskirchen, Bahnhofswald 8a, 91448 Emskirchen

Anmeldungen bis 19. Oktober 2025:

an: turnen@tsv-emskirchen.de mit Angabe Mit- oder /Nicht-Mitglied

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

Fragen? Bitte gerne melden.

Wir freuen uns auf Dich 😊

Moni Holler

Mobil 01705656452