KURSPLAN

1. - 3. APRIL 2022
in Feuchtwangen

e-motion

FREITAG 01.04.2022

RAUM 1	RAUM 2
16:00 Chair Workout	
17:00 deepwork	17:00 *Cycling
18:00 Step Basic	18:00 *Cycling
19:00 Rücken Power	19:00 *Cycling
20:15 *Pole Dance Kennenlern-Stunde	20:00 *Cycling
21:30 *Pole Dance SHOW - Einlage -sexy & hot-	

SAMSTAG 02.04.2022

RAUM 1	RAUM 2
11:00 *Pole Dance Änfänger	
12:00 *Pole Dance Änfänger	
13:00 *Pole Dance Änfänger	
14:00 *Pole Dance Kennenlernstunde	
15:00 *Pole Dance Vorführung akrobatisch	16:00 *Vortrag „Faszinierend" von Marion Linder
17:30 Faszinierend Marion Linder	
18:30 Balance meets BBPo	18:30 Natural Flow
19:30 Hula Hoop (Reifen mitbringen)	19:30 Starker Rücken
20:30 zembaa	20:30 deepwork
21:30 Dance Party	

SONNTAG 03.04.2022

RAUM 1	RAUM 2
	9:00 Laufen kann JEDER! Kleiner Vortrag zum Thema „Laufen" und danach geht´s in die direkte Umsetzung Laufsachen mitbringen!
10:00 *TRX Suspension Training	10:30 *Faszien ausrollen mit der Blackroll
11:00 *TRX Suspension Training	12:00 Natural Flow
12:00 *TRX Suspension Training	13:00 BBPo meets Tabata
13:00 *TRX Suspension Training	14:00 Bodega Reflow
14:00 deepwork	15:00 *Ernährungsvortrag von Bianca Kropshäuser
16:00 *Yoga Sonnengrüße und Relax	
17:00 Steptaculär 90 min.	

*mit Anmeldung über Kursifant oder unter „Kurse buchen" auf unserer Homepage, bei allen anderen Kursen gilt: einfach kommen und mitmachen!!!

SPECIAL AM SONNTAG VON 11:00 - 15:00 UHR

Blutzucker und Gesamtcholesterin bestimmen, *Ausdauer-Test auf dem Cycling Rad (45 min + Pulsuhr), Erfahre dein biologisches Alter, Fitnesschallenges: Kniebeugen, Balance Test, Plank, Liegestütze

Aichenzeller Straße 2, 91555 Feuchtwangen • www.e-motion-fitnesskurse.de