

DEIN KURSPLAN

#DIB2024	BÜHNE 1 BLEICHE	BÜHNE 2 INSELWIESE	BÜHNE 3 STADTPARK
07.08. //	17.00 Uhr Rücken fit mit Faszientraining		
	18.00 Uhr DiB WARM-UP		
	19.00 Uhr Functional Fit		
	19.00 Uhr XCO Walking*		
11.08. //	9.30 Uhr Balance Power*		
	10.30 Uhr Rücken Power		
	10.30 Uhr XCO Walking*		
14.08. //	17.00 Uhr		Yoga*
	18.00 Uhr Power Hour	Starker Rücken	Pilates*
	19.00 Uhr HIIT the BEAT	BBPo	Dance Fitness
	19.00 Uhr XCO Walking*		
18.08. //	9.30 Uhr		Tabata
	10.30 Uhr		Yoga*
	10.30 Uhr		XCO Walking*
21.08. //	15.30 Uhr		Eltern Kind Yoga mit Ilonka*
	17.00 Uhr		Starker Rücken
	18.00 Uhr XCO Shake*	Bauch intensiv	Pilates Flow
	19.00 Uhr Tabata	Go Deep	Dance with me
	19.00 Uhr XCO Walking*		
25.08. //	9.30 Uhr Easy Dance		
	10.30 Uhr Pound*		
	10.30 Uhr XCO Walking*		
28.08. //	17.00 Uhr		Yoga*
	18.00 Uhr Bauch intensiv HIIT	BBPo	Balance Power*
	19.00 Uhr Strong Nation	Natural Flow	Rücken Power*
	19.00 Uhr XCO Walking *		
	20.00 Uhr Goodbye DiB 2024		

PRE OPENING

04.08.//

SCHULHOF GRUNDSCHULE

17.00 Uhr Jumping*
18.00 Uhr Soft Jumping*
19.00 Uhr Jumping*

ALLEE TSV TURNHALLE

17.00 Uhr BBPo
18.00 Uhr Athletic Training*
18.00 Uhr XCO Walking*

YOGA DAY

01.09.//

STADTPARK

7.00-8.15 Uhr Early Morning
Sonnengruß Yoga*
8.30-9.45 Uhr Vinyassa Yoga*
18.30-19.45 Uhr Vinyassa meets Yin Yoga*

ALLEE TSV TURNHALLE

10.00-11.15 Uhr Yin Yoga*
(Bolster + Klötze mitbringen wer hat)



ANMELDUNG zu allen Kursen die mit Sternchen markiert sind über unsere App



DINKELSBÜHL 2024 IN BEWEGUNG

- In diesem Jahr ist eine Teilnahme an den Kursen grundsätzlich ohne Anmeldung möglich
- Bei Kursen mit * gekennzeichnet bitte mit Anmeldung über die App (Abmeldefrist 24h vorab)
- Bei Regen finden die Kurse im Parkhaus statt, Bekanntgabe um 14.00 Uhr
- Bitte bringe eine Matte und/oder ein Handtuch zu den Kursen mit, ebenso etwas zu trinken
- Wir machen Fotos + Videos während der Veranstaltung, damit wir unsere besonderen Momente teilen können. Mit deiner Teilnahme an DiB erklärst du dich damit einverstanden, dass wir diese veröffentlichen
- Bei Fragen zu e-motion Kursstudios wende dich bitte direkt vor Ort an die Trainerinnen