

# KURSPLAN FÜR DINKELSBÜHL

JULI UND AUGUST 2020

## HIGHLIGHTS, EVENTS & TERMINE

**Duschen & Umkleiden** bleiben leider weiterhin geschlossen. Dafür stecken wir in unsere Shakes besonders viel Liebe!

**Ab jetzt sind alle Kurse mit Anmeldung.** 🔄

**Ab jetzt!**  
Jeden Monat ein neues Trainings- Video auf unserer Homepage

**Mo – Fr** stehen euch **XCOs zum XCO Walking** zur freien Verfügung

Bei **schönem Wetter** finden **ALLE Kurse im Freien statt** - hierzu werden dann auch die Teilnehmer Zahlen erhöht!

🔄 **Im August:** Dinkelsbühl in Bewegung jeden **Mittwoch von 18:00 – 20:00 & Sonntag von 10:30 – 12:30**

**21.07.**  
keine Kurse!



MONTAG

🔄 10:30 – 11:30 Mama Fitness mit Kind (ab August)	16:00 – 17:00 PEKiP (nur nach Anmeldung bei Tanja)	🔄 18:00 – 18:45 Step all Levels	🔄 19:00 – 19:45 BBPo	🔄 20:00 – 20:45 Faszien & Stretch
--	---	------------------------------------	-------------------------	--------------------------------------

DIENSTAG

🔄 8:30 – 9:15 BBPo meets Rücken	🔄 9:30 – 10:15 Pilates & Mind	16:00 – 17:00 PEKiP (nur nach Anmeldung bei Tanja)	🔄 18:00 – 18:45 Rücken fit	🔄 19:00 – 19:45 Step all Levels	🔄 20:00 – 20:45 Männer Sixpack Kurs
	10:45 – 11:45 PEKiP (Anmeldung bei Tanja)				

MITTWOCH

	🔄 ☀️ 17:30 – 18:15 XCO Shake (nur im Juli)	🔄 ☀️ 18:30 – 19:15 Tabata (nur im Juli)	🔄 19:30 – 20:00 TRX (nur im Juli)	🔄 am 22.07 SUNDOWNER Meditation 18:00 – 20:00
--	---	--	--------------------------------------	--

DONNERSTAG

		🔄 18:00 – 18:45 Balance meets BBPo	🔄 19:00 – 19:45 Step all Levels	🔄 20:00 – 20:45 Pilates
--	--	---------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

FREITAG

🔄 ☀️ 9:00 – 9:45 Bodystyling (ab 17.07.)	🔄 ☀️ 10:00 – 10:45 XCO Walking (ab 17.07.)	🔄 18:30 – 19:15 Deepwork	🔄 19:30 – 20:15 BBPo	
9:00 – 10:00 PEKiP (Anmeldung bei Tanja)	10:15 – 11:15 PEKiP (Anmeldung bei Tanja)			
	11:30 – 12:30 PEKiP (Anmeldung bei Tanja)			

SAMSTAG

	10:00 LIVE Bodega / Tabata /BBPo (in der e-motion Trainingsgruppe / Video bleibt 24h gespeichert)			
--	--	--	--	--

SONNTAG

--	--	--	--	--

🔄 Mit Anmeldung übers Online Kursportal unter [www.e-motion-fitnesskurse-dkb.de](http://www.e-motion-fitnesskurse-dkb.de) oder App [app.kursifant.com](http://app.kursifant.com) <https://app.kursifant.com/register/at/DotnSS6Lidz9WSE> unter diesem Link kannst DU dich auf unserem Kursportal registrieren!

☀️ Gekennzeichnete Kurse finden nur Outdoor statt