

MOVE & TRANSFORM DAY

Linz

Die Hardfacts

DATUM: 14.11.2026

DAUER: 09:00 - 16:00

ORT: THE BASE LINZ

(IM PAUL HAHN CENTER EINGANG BAU A.
PAUL HAHN STR. 1/3, 2 OG - TOP 22, 4020 LINZ)

EARLY BIRD SPECIAL

€ 149,- STATT € 169,-

(BEI ANMELDUNG BIS 03.10.2026)

PREIS INKL. MITTAGESSEN, KAFFEE & SNACKS

Das Programm

09:00 - ANKOMMEN

09:30 - MOVE EINHEIT

PILATES MIT MARTINA:
FEEL THE BURN.

10:45 - IMPULS VORTRAG

ENERGIE STATT MÜDIGKEIT:
ERNÄHRUNG ALS POWER-BOOST.

12:30 - MITTAGSPAUSE (60')

13:30 - IMPULS VORTRAG

STRESS VERSTEHEN. RUHE GEWINNEN.

14:30 - PAUSE MIT KAFFEE & SNACKS

15:00 - MOVE EINHEIT

ZUMBA MIT TAMARA:
FEEL YOUR BODY.

Martina



Tamara



Anmeldungen

INFO@TAMARA-FEELGOOD.AT