



„Wie langsam du auch läufst - du schlägst Alle die zu Hause bleiben!“

" Kursplan ab 01.11.2024"

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Luise Raum 1	10:00 60 MIN Stretch & Relax Birgit Raum 1		9:00 60 MIN Yoga Balance "Für den Rücken" Jasminka Raum 2+3		10:30 60 MIN Power Mix Renate/Nici Raum 2+3	10:00 75 MIN VinyasaYoga Judith Raum 2+3
	09:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Raum 2+3				10:00 90 MIN Rücken Balance Monika Raum 2+3	11:30 60 MIN Jumping Fitness Renate/Nici Raum 2+3	
Nachmittag/Abend					11:30 60 MIN Swing Balance Renate Raum 2+3		
		18:00 60 MIN Pilates Doris Urnenstr.					
	18:00 60 MIN Bauch Beine Po Doris Urnenstr.	18:00 60 MIN Jumping Fitness Nici/Renate Raum 2+3	18:00 60 MIN Easy Dance Sheila Raum1	18:00 60 MIN Bodystyling Lamay Raum 1			
	19:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Raum 1	19:00 60 MIN Bodyforming Renate 2+3 Raum	19:00 60 MIN Flow Yoga Vinyassa Katja Raum 1	18:00 60 MIN Jumping Fitness Renate Raum 2+3			
		19:00 90 MIN Lauftraining & Functional Training Nici outdoor TVD Platz	19:00 60 MIN Pilates Sheila Raum 2+3	19:00 60 MIN Pumpt "Langhanteltraining" Nici Raum 1			
		20:00 60 MIN Easy Step Moni Raum 2+3	19:00 90 MIN Athletik Bodyfit Nici Outdoor! Probetraining nur mit Vorankmeldung	19:00 60 MIN Rückenfit&Faszientraining Lamay Raum 2+3			
	20:30 60 MIN Zumba Christoph Urnenstr. 7			20:00 60 MIN Zumba Sarah und Christoph Raum 2+3			



Teilnahme möglich über das DellFitClub-Abo oder die DellFitClub-10er-Karten

Diese Kurse können auch als TVD Vereinsmitglied ohne DellFitClub Mitgliedschaft besucht werden

Teilnahme nur mit Vorankmeldung:
info@tv-dellbrueck.de oder 682022

Diese Kurse können nur mit Vorankmeldung via Mail gebucht werden