



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

" Kursplan ab 08.04.2024 "

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Luise Raum 2+3	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 1				10:00 90 MIN Rücken Balance Monika Raum 2+3	11:30 60 MIN Jumping Fitness Renate/Nici Raum 2+3	
	10:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Raum 1				11:30 60 MIN Swing Balance Renate Raum 2+3	12:45 60 MIN Yoga "Turn Around" verschiedene Yogalehrer Raum 2+3	
Nachmittag/Abend		18:00 60 MIN Pilates Doris Urnenstr.		18:00 60 MIN Bodystyling Lamay Raum 1			
	18:05 55 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 Lauftreff Nici Treffpunkt TVD Platz			
	19:15 90 MIN Yoga Sanft & Sicher Melanie 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			
	19:15 75 MIN Athletik Bodyfit Nici Nur Outdoor TVD Platz	19:00 90 MIN Lauftreff Lauftraining/Tabata Nici outdoor TVD Platz	19:00 60 MIN Pilates Sheila Raum 2+3	19:00 60 MIN Pumpit "Langhanteltraining" Nici Raum 1			
		20:00 60 MIN Easy Step Moni Raum 2+3	20:00 75 MIN Athletik Bodyfit Lamay Raum 2+3	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 Voranmeldung:
info@tv-dellbrueck.de oder 682022

Diese Kurse können nur mit Voranmeldung via Mail gebucht werden.