



”Das Leben ist wie Fahrrad fahren! Um die Balance zu halten, mußt du in Bewegung bleiben!”

"Herbstferien 2023"

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Ferien durchgehend Luise Raum 2+3	10:00 60 MIN Stretch & Relax Ferien durchgehend Birgit Raum 1			10:00 90 MIN Rücken Balance Ferien durchgehend Monika Raum 2+3	10:30 60 MIN Power Mix Ferien durchgehend Renate Raum 2+3
	09:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher 09.10.23 Anja Raum 1				11:30 60 MIN Swing Balance Ferien durchgehend Renate Raum 2+3	11:30 60 MIN Jumping Fitness 07./14.10.23 Renate Raum 1+2
	10:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher 09.10.23 Anja Raum 1					
Nachmittag/Abend	18:00 60 MIN Bauch Beine Po 02.10.23 Doris Urnenstr.			18:00 60 MIN Starker Rücken Ferien durchgehend Patricia Raum 2+3		
	19:15 75 MIN Athletik Bodyfit Alexander 02.10.23 Outdoor TVD Platz bei Starkregen/Unwetter findet der Kurs nicht statt	18:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Renate Raum 1+2	18:00 60 MIN Easy Dance Ferien durchgehend Sheila Raum 2+3	18:00 60 MIN Pump It Ferien durchgehend Renate Raum 1		
	19:15 90 MIN Yoga Sanft & Sicher Ferien durchgehend Melanie Raum 1	19:00 60 MIN Bodyforming Ferien durchgehend Renate Raum 2+3	19:00 60 MIN Pilates Ferien durchgehend Sheila Raum 2+3	19:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Renate Raum 2+3		
		20:00 60 MIN Easy Step Ferien durchgehend Moni Raum 2+3	20:00 75MIN Athletik Bodyfit Ferien durchgehend Lamay Raum 2+3	19:00 60 MIN Bauch Spezial Ferien durchgehend Lamay Raum 2+3		
				20:00 60 MIN Zumba Ferien durchgehend Lena/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 kannst du nur mit Voranmeldung besuchen!