



”Das Leben ist wie Fahrrad fahren! Um die Balance zu halten, mußt du in Bewegung bleiben!”  
**Sommerferien 2024**

Vormittag

Nachmittag/Abend

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	<b>08:30</b> 60 MIN Qigong <b>Ferien durchgehend</b> Luise Raum 2+3	<b>10:00</b> 60 MIN Stretch & Relax <b>findet NICHT statt am 16. und 23.7.2024</b> Birgit Raum 1			<b>10:00</b> 90 MIN Rücken Balance <b>8.7.-2.8.2024</b> Moni P. Raum 2+3	<b>10:30</b> 60 MIN Power Mix <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 2+3
	<b>09:00</b> 60 MIN Yoga Sanft & Sicher <b>ab 05.08.24 durchgehend</b> Anja Raum 1			<b>18:00</b> 60 MIN Yoga für Alle! Anja TVD-Platz outdoor <b>Kölle aktiv</b>	<b>11:30</b> 60 MIN Swing Balance Renate <b>Ferien durchgehend</b> Raum 2+3	<b>11:30</b> 60 MIN Jumping Fitness <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 1+2
		<b>18:00</b> 60 MIN Pilates <b>siehe Plan Doris</b> Halle Urnenstr.	<b>18:00</b> 60 MIN Faszien & Moblity Renate TVD-Platz outdoor <b>Kölle aktiv</b>	<b>18:00</b> 60 MIN Bodystyling <b>ab 18.07. durchgehend</b> Lamay Raum 1		
	<b>18:00</b> 60 MIN Bauch Beine Po <b>siehe Plan Doris</b> Halle Urnenstr.			<b>18:00</b> 60 MIN Jumping Fitness <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 2+3		
		<b>18:00</b> 60 MIN <b>durchgehend außer 6.8. fällt aus</b> Renate / Nici Raum 1+2	<b>18:00</b> 60 MIN Easy Dance <b>Ferien durchgehend</b> Sheala Raum 1	<b>19:00</b> 60 MIN Rücken&Faszientraining <b>ab 18.07. durchgehend</b> Lamay Raum 2+3		
		<b>19:00</b> 60 MIN Bodyforming <b>Ferien durchgehend außer 6.8. fällt aus</b> Renate Raum 2+3	<b>19:00</b> 60 MIN Pilates <b>Ferien durchgehend</b> Sheala Raum 2+3	<b>19:00</b> 60 MIN Pump it <b>ab 25.07. durchgehend</b> Nici Raum 1		
	<b>19.15</b> 75 MIN Yoga Sanft & Sicher <b>ab 08.07.-22.07.24</b> Melanie Raum 1	<b>19:00</b> 60 MIN Lauftraining & Functional Workout <b>ab 23.7. durchgehend außer 6.8. fällt aus</b> Nici outdoor TVD Paltz	<b>20:00</b> 75MIN Athletik Bodyfit <b>ab 24.07. durchgehend</b> Nici Raum 2+3	<b>20:00</b> 60 MIN Zumba <b>Ferien durchgehend</b> Sarah/Christoph Raum 2+3		
		<b>20:00</b> 60 MIN Easy Step <b>Ferien durchgehend</b> Moni E. 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!

**Kölle aktiv**  
 Kostenlose Kurse für Alle  
 1.6.-31.08.2024