



"Zeit fürs Training hast du nicht. *Du nimmst sie dir!*"



" Kursplan ab 01.05.2025"

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| Vormittag | 08:30 60 MIN Qigong Luse Raum 1 | 10:00 60 MIN Stretch & Relax Birgit Raum 1 | 09:00 60 MIN Faszien & Mobility Renate 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 | |
| | 10:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Mayra Raum 1 | | |  | 11:30 60 MIN Swing Balance Renate Raum 2+3 |  | |
| Nachmittag/Abend | | 18:00 60 MIN Pilates Doris <i>Urnenstr.</i> | | | | | |
| | 18:00 60 MIN Bauch Beine Po Doris <i>Urnenstr.</i> | 18:00 60 MIN Jumping Fitness Nici/Renate Raum 2+3 | 19:00 60 MIN Easy Dance Terezia Raum 1 | 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 Mayra Raum 1 | 18:00 60 MIN Jumping Fitness Renate Raum 2+3 | | | |
| | 20:00 60 MIN Pumpt "Langhanteltraining" Nici Raum 1 | 19:00 90 MIN Outdoor Fitness Nici TVD Platz | 19:00 60 MIN Pilates Lamay Raum 2+3 | 19:00 60 MIN Pumpt "Langhanteltraining" Nici Raum 1 | | | |
| | | 20:00 60 MIN Easy Step Moni Raum 2+3 | 20:00 60 MIN Athletik Bodyfit Lamay Raum 2+3 | 19:00 60 MIN Rückenfit&Faszientraining Lamay Raum 2+3 | | | |
| | 20:30 60 MIN Zumba Christoph <i>Urnenstr. 7</i> | | | 20:00 60 MIN Zumba Rike 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.