



"Das Leben ist wie Fahrrad fahren! Um die Balance zu halten, mußt du in Bewegung bleiben!" **Kursplan ab 18.08.2021"**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Luise Outdoor/Raum 1	10:00 60 MIN Stretch & Relax Birgit Outdoor oder Raum 1		9:00 60 MIN Yoga Balance "Für den Rücken" Jasminka outdoor oder Raum 2+3 (NH)	10:30 90 MIN Rücken Balance Monika outdoor oder Raum 2+3	10:30 60 MIN Power Mix Renate/Nici Raum 2+3 oder outdoor	10:00 75 MIN VinyasaYoga Judith Raum2 +3
	10:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja outdoor oder online	11:00 60 MIN Zumba Gold Roberta Outdoor oder Raum 1				11:30 60 MIN Jumping Fitness Level 2 Raum 2+3 outdoor oder Raum 2+3 Renate/Nici	
Mittag							
	17:00 55 MIN Bewegen statt Schonen Doris Urnenstr. 7	17:00 55 MIN Gym a la Feldenkrais Doris Urnenstr. 7	19:00 60 MIN Qi Gong Michael ONLINE *Zugang siehe Homepage*				
	18:05 55 MIN Bauch Beine Po Doris Urnenstr. 7	18:05 50 MIN Pilates Doris Urnenstr. 7	18:30 75 MIN Flow Yoga Vinyassa Katja Raum 1	18:00 60 MIN Rückenfit Patrica Outdoor oder Raum 2+3			
	19:10 55 MIN Faszientraining Doris Urnenstr. 7	18:00 60 MIN Jumping Fitness Level 2 Nicole outdoor oder Raum 2+3	19:00 60 MIN Pilates Judith Raum 2+3	18:00 60 MIN Pump it Renate outdoor oder Raum 1 max 8			
	19:00 90 MIN Yoga Sanft & Sicher Nicol Raum 2+3	19:00 60 MIN Bodyforming Renate/Claudia outdoor oder 2+3 Raum	20:00 60 MIN Dance Ladies +++NEU NEU NEU+++ Fitness-Tanz Lisa Raum 1	19:00 60 MIN Jumping Fitness Level 1 Renate outdoor			
	19:15 90 MIN Athletik Bodyfit Moritz outdoor TVD Platz ab Herbstferien Aula Buschfeldstr. Holweide um 20:00 Uhr	19:05 55 MIN Faszientraining Doris Urnenstr. 7	20:00 60 MIN Dance Ladies +++NEU NEU NEU+++ Choreographie und Showtanz Training Lisa Raum 1	19:00 60 MIN Lauftreff 5 km Lauf Nicole /Nadine Treffpunkt TVD Platz	19:15 90 MIN Athletik Bodyfit Alexander outdoor TVD Platz ab Herbstferien Halle Thurnerstr. KGS ab 19:30 Uhr		
	20:30 60 MIN Zumba Christoph Urnenstr. 7	19:00 60 MIN Lauftreff Lauftraining/Tabata Nicole /Nadine outdoor TVD Platz		20:00 60 MIN Lauftreff 8-10 km Lauf Nicole /Nadine Treffpunkt TVD Platz			
		20:00 60 MIN Easy Step Claudia Raum 2+3					
	20:10 75 MIN Bewegen statt Schonen Doris Urnenstr. 7						

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-dellbruecke.de oder 682022

Diese Kurse können nur mit Voranmeldung gebucht werden