



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

" Kursplan ab 01.08.2023 "

	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 Hybrid		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		
Nachmittag/Abend		18:00 60 MIN Pilates Doris Umenstr.		18:00 60 MIN Starker Rücken Patrica Raum 2+3			
	18:05 55 MIN Bauch Beine Po Doris Umenstr.	18:00 60 MIN Jumping Fitness Nici und Renate Raum 2+3	18:00 60 MIN Easy Dance Sheila Raum 1	18:00 60 MIN PUMPIT Langhanteltraining Renate Raum 1			
	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 Kajja Raum 1	19:00 60 MIN Jumping Fitness Renate Raum 2+3			
	19:15 75 MIN Athletik Bodyfit Alexander Nur Outdoor TVD Platz bei Starkregen und Unwetter findet der Kurs nicht statt	19:00 90 MIN Lauftreff Lauftraining/Tabata Nici outdoor TVD Platz	19:00 60 MIN Pilates Sheila Raum 2+3	19:00 60 MIN Lauftreff Nici Treffpunkt TVD Platz			
		20:00 60 MIN Easy Step Moni Raum 2+3	20:00 75 MIN Athletik Bodyfit Lamay Raum 2+3	19:00 60 MIN Bauch Spezial & Stretch Lamay Raum 1			
	20:30 60 MIN Zumba Christoph Umenstr. 7			20:00 60 MIN Zumba Lena 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

Diese Kurse sind Hybrid: Sie finden sowohl Vorort und nach Voranmeldung Online statt. Zugang auf der Homepage oder bei der Kursleitung!

Nur mit Voranmeldung für Online Teilnahme per Mail