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

" Kursplan ab 10.11.2021"

	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		9:00 60 MIN **Yoga Balance "Für den Rücken"** Jasminka Raum 2+3	9:00 60 MIN **Qi Gong** Michael Raum 2+3	10:30 60 MIN **Power Mix** Renate/Nici Raum 2+3	10:00 75 MIN **VinyasaYoga** Judith Raum 2 +3
Vormittag	09:00 60 MIN **Yoga Sanft & Sicher** Anja Raum 1 und Hybrid	11:00 60 MIN **Zumba Gold** Roberta Raum 1			10:30 90 MIN **Rücken Balance** Monika Raum 2+3	11:30 60 MIN **Jumping Fitness** Renate/Nici Raum 2+3	
Mittag	10:00 60 MIN **Yoga Sanft & Sicher** Anja Raum 1 und Hybrid						
Nachmittag/Abend		17:00 55 MIN **Gym a la Feldenkrais** Doris Urmenstr. 7	19:00 60 MIN **Qi Gong** Michael ONLINE "Zugang siehe Homepage"				
Nachmittag/Abend	17:00 55 MIN **Bewegen statt Schonen** Doris Urmenstr. 7	18:05 50 MIN **Pilates** Doris Urmenstr. 7	18:30 75 MIN **Flow Yoga Vinyassa** Katja Raum 1	18:00 60 MIN **Rückenfit** Patrica Raum 2+3			
Nachmittag/Abend	18:05 55 MIN **Bauch Beine Po** Doris Urmenstr. 7	18:00 60 MIN **Jumping Fitness** Nici Raum 2+3	19:00 60 MIN **Pilates** Judith Raum 2+3	18:00 60 MIN **PUMPIT Langhanteltraining** Renate Raum 1			
Nachmittag/Abend	19:00 90 MIN **Yoga Sanft & Sicher** Nicol Raum 2+3	19:00 60 MIN **Bodyforming** Renate//Claudia 2+3 Raum	20:00 60 MIN **Dance Ladies +++NEU NEU NEU+++** Fitness-Tanz Lisa Raum 1	19:00 60 MIN **Jumping Fitness** Renate Raum 2+3			
Nachmittag/Abend	19:10 55 MIN **Faszientraining** Doris Urmenstr. 7	19:05 55 MIN **Faszientraining** Doris Urmenstr. 7	21:00 60 MIN **Dance Ladies +++NEU NEU NEU+++** Choreographie und Showtanz Training Lisa Raum 1	19:00 90 MIN **Lauftreff** Nadine Treffpunkt TVD Platz			
Nachmittag/Abend	20:00 60 MIN **Athletik Bodyfit** Alexander Aula Buschfeldstr. 46 Holweide um 20:00 Uhr	19:00 90 MIN **Lauftreff** Lauftraining/Tabata Nici outdoor TVD Paltz	20:00 60 MIN **Athletik Bodyfit** Bendedikt Raum 2+3				
Nachmittag/Abend	20:30 60 MIN **Zumba** Christoph Urmenstr. 7	20:00 60 MIN **Easy Step** Claudia Raum 2+3					
Nachmittag/Abend		20:10 75 MIN **Bewegen statt Schonen** Doris Urmenstr. 7					

cv

Teilnahme möglich über das DellFitClub-Abo oder die DellFitClub-10er-Karten

Diese Kurse können auch als TVD Vereinsmitglied ohne DellfitClub Mitgliedschaft besucht werden
Teinahme nur mit Voranmeldung:
info@tv-dellbrueck.de oder 682022

Diese Kurse können nur mit Voranmeldung gebucht werden

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