



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

**Herbstferien 14.10. - 27.10.2024**

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong <b>Ferien durchgehend</b> Luise Raum 2+3	10:00 60 MIN Stretch & Relax <b>Ferien durchgehend</b> Birgit Raum 1			10:00 90 MIN Rücken Balance <b>Ferien durchgehend</b> Monika Pauli Raum 2+3	10:30 60 MIN Power Mix <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 2+3
	09:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher <b>21.10.2024</b> Anja Raum 2+3					11:30 60 MIN Swing Balance <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 2+3
					18:00 60 MIN Bodystyling <b>Ferien durchgehend</b> Lamay Raum 1	
Nachmittag/Abend	18:00 60 MIN Bauch Beine Po <b>14.10.2024</b> Doris Halle Urnenstr.		18:00 60 MIN Easy Dance <b>Ferien durchgehend</b> Sheila/Maria Raum 1	18:00 60 MIN Jumping Fitness <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 2+3		
		18:00 60 MIN Jumping Fitness <b>Ferien durchgehend</b> Renate / Nici Raum 1+2	19:00 60 MIN Yoga Flow <b>23.10.2024</b> Mayra Raum 1	19:00 60 MIN Pump it <b>Ferien durchgehend</b> Nici Raum 1		
		19:00 60 MIN Bodyforming <b>Ferien durchgehend</b> Renate Raum 2+3	19:00 60 MIN Pilates <b>16.10.2024</b> Sheila Raum 2+3	19:00 60 MIN Rückenfit&Faszientraining <b>Ferien durchgehend</b> Lamay Raum 2+3		
	19:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher <b>Ferien durchgehend</b> Anja/Mayra Raum 1	19:00 90 MIN Lauftraining & Functional Workout <b>Ferien durchgehend</b> Nici outdoor TVD Paltz	19:00 90 MIN Athletik Bodyfit <b>Ferien durchgehend</b> Nici Outdoor! <b>Bei schlechtem Wetter 20 Uhr Raum 2+3</b>	20:00 60 MIN Zumba <b>Ferien durchgehend</b> Sarah/Christof Raum 2+3		
		20:00 60 MIN Easy Step <b>Ferien durchgehend</b> Moni 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!