



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



" Kursplan ab 13.01.2025"

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Luise Raum 1	10:00 60 MIN Stretch & Relax Birgit Raum 1	09:00 60 MIN NEU++NEU++NEU++NEU ab 15.01.2025 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 Urnenstr.					
	18:00 60 MIN Bauch Beine Po Doris Urnenstr.	18:00 60 MIN Jumping Fitness Nici/Renate Raum 2+3		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 NEU++NEU++NEU++NEUP umplt "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 Urnenstr. 7			20:00 60 MIN Zumba Sarah 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