


DellFitTag 02.10.2021

Starte fit in den Herbst- mit der ganzen Familie!

Für die Kids: Abenteuer Parkour



TV Platz	RAUM 2+3		TVD-HALLE
10:30 30 MIN Lauftreff mit Nadine	10:00 30 MIN Dance Ladies Lisa mit	13:00 90 MIN Power Prime Time mit Moritz	10:00 bis 14:30 Kids: Abenteuer-Bewegungsparkour mit Mona und Merlin Kindersportabteilung des TV Dellbrück.
12:30 60 MIN Lauftraining Tabata mit Nici	10:30 30 MIN Zumba mit Christoph		
Raum 1		11:00 30 MIN Fitness Boxen mit Ursula	
11:00 30 MIN Pumpit mit Penate	11:30 30 MIN Athletik Bodyfit mit Anlexander		
13:00 30 MIN Bodyforming mit Penate	12:00 30 MIN Jumping Health mit Penate		
14:00 30 MIN Zumba Gold mit Roberta	12:30 60 MIN Yoga mit Anja		

Entspannung in der Gastronomie!



Kostenlose und attraktive Workshops

Ein rundes und sportliches Programm für einen fiten Herbststart für die ganze Familie!

Die "Fitness-Marke" DellFitClub.

Wir laden alle, herzlich zum DellFitTag am 02.10.2021 von 10-15 Uhr ein:

- > Wunschkurs(e) testen!
- > Informieren!
- > Bei Bedarf: am 02.10. direkt anmelden und 25 € Anmeldegebühr sparen!

Abenteurparkour

Workshops

Veranstaltungsort: Sportgelände des TV Dellbrück / Mielenforster Str. 40 / PKW-Zufahrt über den Grafenmühlenweg 129

Infos & Kontakt: 0221-682022 / info@tv-dellbrueck.de / www.dellfitclub.de / www.facebook.com/dellfitclub

