



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



"Herbstferien 2021"

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong 18.10.2021 L. Mertens Raum 2+3	10:00 60 MIN Stretch & Relax 19.10.2021 Birgit Raum 1			10:30 90 MIN Rücken Balance Ferien durchgehend Monika Pauli Raum 2+3	10:30 60 MIN Power Mix Ferien durchgehend Renate Raum 2+3	
	10:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher 18.10.2021 Anja Hogrefe Raum 1	11:00 60 MIN Zumba Gold Ferien durchgehend Roberta Jung Raum 1				11:30 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Renate/Nici Raum 1+2	11:15 60 MIN NEU Fitnessboxen Ferien durchgehend Ursula Raum 1
Nachmittag/Abend		17:00 55 MIN Gym a la Feldenkrais 12.10.2021 Doris Halle Urnenstr.					
	17:00 55 MIN Bewegen statt schonen 11.10.2021 Doris Halle Urnenstr.	18:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Renate Raum 1+2					
	19:00 55 MIN Bauch Belen Po 11.10.2021 Doris Halle Urnenstr.	18:05 50 MIN Pilates 12.10.2021 Doris Halle Urnenstr.			18:00 60 MIN Pump It Ferien durchgehend Renate Raum 1		
	19:00 90 MIN Yoga Sanft & Sicher 18.10.2021 Anja Raum 1	19:00 60 MIN Bodyforming Ferien durchgehend Renate Raum 2+3			19:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Renate Raum 2+3		
	19:10 55 MIN Faszientraining 11.10.2021 Doris Halle Urnenstr.	19:05 55 MIN Faszientraining 12.10.2021 Doris Halle Urnenstr.	20:00 60 MIN Dance Ladies Fitness Tanz Ferien durchgehend Lisa Raum 1		19:00 60 MIN Lauftreff 5 km Lauf 14.10.2021 Nadine Eichhorn Treffpunkt TVD Platz		
	20:30 60 MIN Zumba Ferien durchgehend Christof Urnenstr.	19:00 60 MIN Lauftreff 12.10.2021 Lauftraining/Tabata Nadine outdoor TVD Paltz	21:00 60 MIN Dance Ladies Choreo & Showtanz Training Ferien durchgehend Lisa Raum 1		20:00 60 MIN Lauftreff 8-10 km Lauf 14.10.2021 Nadine Eichhorn Treffpunkt TVD Platz		
		20:00 60 MIN Easy Step Ferien durchgehend Claudia Köhler Raum 2+3					
	20:10 75 MIN Bewegen statt schonen 12.10.2021 Doris Halle Urnenstr.						

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!