





# DellFitTag 19.03.2022/10-15 Uhr

*Starte fit in den Frühling- mit der ganzen Familie!*

*Für die Kids: Abenteuer Parkour*

TV Platz	RAUM 2+3		TVD-HALLE
10:30 30 MIN Lauftraining mit Nici	10:00 30 MIN Pilates mit Sheila	13:00 30 MIN Bodyforming mit Renate	10:00 bis 13:45 <b>Kids:</b> Abenteuer- Bewegungsparkour mit Mona und Marlene Kindersportabteilung des TV Dellbrück.
11:00 30 MIN Athletik Bodyfit mit Alex	10:30 30 MIN Zumba mit Christoph	13:30 30 MIN Pound und Relax mit Lena	
<b>Raum 1</b>		11:00 30 MIN Yoga Rücken mit Jasminka	 
10:00 30 MIN Qigong mit Luise	11:30 30 MIN Jumping Fitness mit Renate	12:00 30 MIN Swing Balance mit Renate	
10:30 30 MIN Dance Gold mit Sheila	12:30 60 MIN Rückenfit mit Patrizia		
13:00 30 MIN Yoga mit Melanie/Anja			



**KOSTENLOS, ABER NICHT UMSONST!**  
DellFit-Tag | 19.03.22 | 10-15 Uhr  
[www.tv-dellbrueck.de](http://www.tv-dellbrueck.de)



Einfach vorbei kommen und Fitnesskurse testen!

**BISTRO**  
*Terrasse*

**Turnverein Dellbrück 1895 e.V.**



**Kostenlose und attraktive Workshops**  
Ein rundes und sportliches Programm für einen fitten Frühlingsstart für die ganze Familie!

Die "Fitness-Marke" DellFitClub.

Wir laden alle, herzlich zum DellFitTag am 19.03.2022 von 10-15 Uhr ein:

- > Wunschkurs(e) testen !
- > Informieren !
- > Bei Bedarf: am 19.03. direkt anmelden und 25 € Anmeldegebühr sparen!

**Abenteurparkour**

**Workshops**



Veranstaltungsort  
Turnverein Dellbrück 1895 e.V.  
Mielenforsterstr. 40  
51069 Köln  
Infos über [info@tv-dellbrueck.de](mailto:info@tv-dellbrueck.de) oder 0221 682022