



„Wie langsam du auch läufst - du schlägst Alle die zu Hause bleiben!“

" Kursplan ab 01.05.2022

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Luise Raum 2+3	10:00 60 MIN Stretch & Relax Birgit Raum 1 & Hybrid		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
	10:00 75 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Raum 1 & Hybrid	11:00 60 MIN Dance Gold Sheila Raum 1			10:00 90 MIN Rücken Balance Monika Raum 2+3	11:30 60 MIN Jumping Fitness Renate/Nici Raum 2+3 & Hybrid	
Mittag					11:30 60 MIN NEU ab 22.04.2022 Balance Renate Raum 2+3		
Nachmittag/Abend		17:00 55 MIN Gym a la Feldenkrais Doris Urnenstr. 7					
	17:00 55 MIN Bewegen statt Schonen Doris Urnenstr. 7	18:05 50 MIN Pilates Doris Urnenstr. 7	18:30 75 MIN Flow Yoga Vinyassa Katja Raum 1	18:00 60 MIN Rückenfit Patrica Raum 2+3			
	18:05 55 MIN Bauch Beine Po Doris Urnenstr. 7	18:00 60 MIN Jumping Fitness Nici Raum 2+3	19:00 60 MIN Pilates Sheila Raum 2+3	18:00 60 MIN PUMPIT Langhanteltraining Renate Raum 1 & Hybrid			
	19:15 90 MIN Yoga Sanft & Sicher Melanie Raum 1 & Hybrid	19:00 60 MIN Bodyforming Renate 2+3 Raum & Hybrid	19:45 60 MIN Dance Ladies Fitness-Tanz Lisa Raum 1	19:00 60 MIN Jumping Fitness Renate Raum 2+3 & Hybrid			
	19:10 60 MIN Faszientraining Doris Urnenstr. 7	19:05 55 MIN Faszientraining Doris Urnenstr. 7	20:45 60 MIN Dance Ladies Choreographie und Showtanz Training Lisa Raum 1	19:00 90 MIN Lauftreff Nadine Treffpunkt TVD Platz			
	19:15 75 MIN Athletik Bodyfit Alexander Outdoor	19:00 90 MIN Lauftreff Lauftraining/Tabata Nici outdoor TVD Paltz	20:00 75 MIN Athletik Bodyfit Nici/Renate Raum 2+3				
	20:30 60 MIN Zumba Christoph Urnenstr. 7	20:00 60 MIN Easy Step Claudia Raum 2+3					
		20:10 75 MIN Bewegen statt Schonen Doris Urnenstr. 7					

Teilnahme möglich über das DellFitClub-Abo oder die DellFitClub-10er-Karten

Diese Kurse nur Online

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 gebucht werden

Diese Kurse sind Hybrid: Sie finden sowohl Vorort und Online statt. Zugang auf der Homepage oder bei der Kursleitung