



„Das Leben beginnt außerhalb der Komfortzone!“



" Kursplan ab 10.08.2022

	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				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 Swing Balance Renate Raum 2+3		
Nachmittag/Abend		18:05 50 MIN Pilates Doris Urnenstr.		18:00 60 MIN Starker Rücken Patrica Raum 2+3			
	18:05 55 MIN Bauch Beine Po Doris Urnenstr.	18:00 60 MIN Jumping Fitness Nici Raum 2+3	18:00 60 MIN Easy Dance ++++NEU ab 10.08.2022 Sheila Raum 1	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	19:00 60 MIN Flow Yoga Vinyassa Katja Raum 1	19:00 60 MIN Jumping Fitness Renate Raum 2+3 & Hybrid			
	19:15 75 MIN Athletik Bodyfit Alexander Outdoor TVD Platz	19:00 90 MIN Lauftreff Lauftraining/Tabata Nici outdoor TVD Platz	19:00 60 MIN Pilates Sheila Raum 2+3	19:00 60 MIN Lauftreff Nadine / Patricia Treffpunkt TVD Platz			
		20:00 60 MIN Easy Step Claudia Raum 2+3	20:00 75 MIN Athletik Bodyfit Lamay /Nici Raum 2+3				
	20:30 60 MIN Zumba Christoph Urnenstr./TVD Platz						

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 via Mail gebucht werden

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

Nur mit Voranmeldung für Online Teilnahme per Mail