



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

"Herbstferien 2022"

Vormittag

Nachmittag/Abend

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong Luise Raum 2+3 10.10.	10:00 60 MIN Stretch & Relax Ferien durchgehend Raum 1 Lamay			10:00 90 MIN Rücken Balance Ferien durchgehend Monika Pauli Raum 2+3	10:30 60 MIN Power Mix 08.10. Nici Raum 2+3
					11:30 60 MIN Swing Balance 07.10. Nici Raum 2+3	11:30 60 MIN Jumping Fitness 08.10. Raum 1+2 Nici
		ab 17:00 Kurse Doris Klare siehe gesonderten Plan 04.10.2022 Urnenstr. Halle				
Nachmittag/Abend				18:00 60 MIN Starker Rücken Ferien durchgehend Patricia Raum 2+3		
		18:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Raum 1+2 Nici	18:00 60 MIN Easy Dance Ferien durchgehend Sheila Raum 2+3	18:00 60 MIN Pump It Ferien durchgehend Raum 1 Nici		
		19:00 60 MIN Bodyforming Ferien durchgehend Claudia Raum 2+3	19:00 60 MIN Pilates durchgehend Sheila Raum 2+3 Ferien	19:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Raum 2+3 Nici		
		19:00 90 MIN Lauftreff Ferien durchgehend Lauftraining/Tabata Nici outdoor TVD Paltz	20:00 75MIN Athletik Bodyfit Ferien durchgehend Lamay Raum 2+3			
		20:00 60 MIN Easy Step Ferien durchgehend Claudia Raum 2+3				
	20:30 60 MIN Zumba Christof Urnenstr. 10.10. Halle					

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!