








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

„ Kursplan ab 20.10.2022

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Olqong Luise Raum 2+3	10:00 60 MIN Stretch & Relax Birgit Raum 1 Hybrid mit Voranmeldung		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
	09:00 60 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	10:00 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Raum 1 & Hybrid				11:30 60 MIN Swing Balance Renate Raum 2+3		
Nachmittag/Abend		18:05 50 MIN Pilates Doris Urnenstr.		17:00 60 MIN Bauch Spezial & Stretch +++++NEU ab 20.10.2022 Lamay Raum 2+3			
				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 Sheila Raum1	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 Nur Outdoor TVD Platz bei Starkregen und Unwetter findet der Kurs nicht statt	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 Raum 2+3				
	20:30 60 MIN Zumba Christoph 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 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