





DellFitTag 28.01.2023/10-14 Uhr

Starte fit ins Jahr 2023 mit der ganzen Familie!

Für die Kids: Bewegungsparkour

TV Platz	RAUM 2+3		TVD-HALLE	
10:30 30 MIN Athletik Bodyfit mit Alex	10:00 30 MIN Balance Swing mit Renate	13:00 45 MIN Jumping Happiness für ALLE!	Kids: Abenteuer-Bewegungsparkour mit Marlene&Leon Kindersportabteilung des TV Dellbrück.  	
11:00 30 MIN Lauftreff Tabata/ Lauf ABC mit Nici	10:30 30 MIN Jumping Fitness mit Renate			
Raum 1				11:00 30 MIN Yoga Rücken mit Jasminka
11:30 30 MIN Stretch&Relax mit Birgit	11:30 30 MIN Easy Dance mit Lena			
12:00 30 MIN Bauch Spezial mit Nici	12:00 30 MIN Easy Step mit Lena			
	12:30 30 MIN Hatha Yoga mit Anja			

BISTRO
Terrasse

Turnverein Dellbrück 1895 e.V.

Kostenlose und attraktive Workshops
Ein sportliches Programm für einen sportlichen Jahresstart 2023 für die ganze Familie!

Wir laden alle, herzlich zum DellFitTag am 28.01.2023 von 10-14 Uhr ein:

- > Wunschkurs(e) testen !
- > Informieren !
- > direkt anmelden und 25€ Anmeldegebühr sparen!

Bewegungsparkour

Workshops



Veranstaltungsort
Turnverein Dellbrück 1895 e.V.
Mielenforsterstr. 40
51069 Köln
Infos über info@tv-dellbrueck.de oder 0221 682022