



DellFitTag 20.01.2024/10-14 Uhr

Starte fit ins Jahr 2024 mit der ganzen Familie!



Raum 1

12.30
30 MIN **Pumplt
Langhanteltraining
mit Nici**



RAUM 2+3

11.00
30 MIN **Easy Dance
mit Sheila**

11.30
30 MIN **Rückenfit &
Faszientraining
mit Lamay**

12:00
30 MIN **Bodystyling
mit Lamay**

12:30
30 MIN **Swing Balance
mit Renate**

13:00
30 MIN **Easy Step
mit Moni**

13:30
30 MIN **Athletik Bodyfit
mit Nici**



TVD-HALLE

10:00
bis
13.00

Kids:

**Abenteuer-
Bewegungsparkour
mit Mona&Lea&Nils**
Kindersportabteilung des
TV Dellbrück.



BISTRO
Terrasse

**Turnverein
Dellbrück
1895 e.V.**



Kostenlose und attraktive Workshops
Ein sportliches Programm für einen sportlichen Jahresstart 2024
für die ganze Familie!

Wir laden alle, herzlich zum DellFitTag am 20.01.2024 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