

# Gesundheitssport im TVD

## MONTAG

**08:30 RückenFit**  
60 Min  
**30.03** TVD-Halle

**08:30 Qigong**  
60 Min  
**30.03** Raum 1

**09:00 Yoga Sanft+Sicher**  
60 Min  
**30.03** Raum2+3

**09:30 Fit+Gesund**  
60 Min  
**30.03** TVD-Halle

**16:50 Workshop 1x durch den Körper**  
60 Min  
**30.03** Urnenstraße

**18:00 Bauch Beine Po**  
60 Min  
**30.03** Urnenstraße

**18:00 Sport+Spiel**  
60 Min  
**30.03** Thurnerstraße

**19:00 Fazientraining**  
60 Min  
**30.03** Urnenstraße

**19:00 Männer-Fitness**  
60 Min  
**30.03** Platz / TVD-Halle

**Osterferien  
30.04-10.04**

Turnverein  
Dellbrück  
1895 e.V.

## DIENSTAG

**09:00 Ganzkörperkraft  
Rücken und Haltung**  
60 Min  
**31.03 + 07.04** Raum2+3

**11:00 Brain-Fitness**  
60 Min  
**31.03** Raum 1

**16:50 Gym a la  
Feldenkrais**  
60Min  
**31.03** Urnenstraße

**18:00 Pilates slow**  
60 Min  
**31.03** Urnenstraße

**19:00 Workshop 1x  
durch den Körper**  
60 Min  
**31.03** Urnenstraße

## MITTWOCH

**08:30 RückenFit**  
60 Min  
**01.04** Raum2+3

**09:30 Fit + Aktiv**  
60 Min  
**01.04** Raum2+3

## PRÄVENTIONSKURSE

Zuschuss von Krankenkasse möglich!

## SPORTSTÄTTEN

- Gymnastikhalle Raum 1,2+3 und TVD-Halle  
Mielenforster Str.40  
(PKW-Zufahrt Grafenmühlenweg 129)
- Urnenstr.7  
Turnhalle Grundschule
- Thurnerstr.23  
Turnhalle Grundschule

## Infos:

[gesundheit@tv-dellbrueck.de](mailto:gesundheit@tv-dellbrueck.de)  
Nicole Stubbe

## DONNERSTAG

~~Yoga Balance~~

**18:30 Sport + Spiel**  
60 Min  
**02.04** Urnenstraße

**19:00 Walking**  
60 Min  
**02.04 + 09.04**  
Wald & TVD-Platz

## FREITAG

~~Rücken Balance~~