

Gesundheitssport im TVD

MONTAG

08:30 RückenFit
60 Min
TVD-Halle

08:30 Qigong
60 Min
Raum 1

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

09:30 Fit+Gesund
60 Min
TVD-Halle

**16:50 Ganzkörperkraft
Rücken und Haltung**
60 Min
Urnenstraße

18:00 Bauch Beine Po
60 Min
Urnenstraße

18:00 Sport+Spiel
60 Min
Thurnerstraße

**19:10 Körperkräftigung
Rücken und Fazien**
60 Min
Urnenstraße

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

Turnverein
Dellbrück
1895 e.V.



DIENSTAG

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

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

18:00 Pilates slow
60 Min
Urnenstraße

19:00 Fazientraining
30 Min
Urnenstraße

19:30 Körperkräftigung
90 Min
Urnenstraße



MITTWOCH

08:30 RückenFit
60 Min
TVD-Halle

09:30 Fit + Aktiv
60 Min
TVD-Halle



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

Nicole Stubbe



DONNERSTAG

09:00 Yoga Balance
60 Min
Raum 1

18:30 Sport + Spiel
60 Min
Urnenstraße

19:00 Walking
60 Min
Wald & TVD-Platz

FREITAG

10:00 Rücken Balance
90 Min
Raum2+3