



„Dem Körper Gutes tun, damit die Seele gerne darin wohnt!“

"Herbstferien 2020"

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	08:30 60 MIN Qigong durchgehend Lüise Mertens Raum 2+3 Ferien	10:00 60 MIN Stretch&Relax 13.10.20 Birgit Frießel Raum 1		9:00 60 MIN Yoga Balance Ferien durchgehend "Für den Rücken" Jasminka Lück Raum1		10:30 60 MIN Power Mix 24.10.2020 Renate Baur 2+3/TVD Platz Raum	10:00 75 MIN VinyasaYoga 25.10.20 Judith Kuhlmann-Schreiber Raum 2+3
		11:00 60 MIN Zumab Gold Ferien durchgehend Roberta Jung Raum 1				11:30 60 MIN Jumping Fitness 24.10.20 Level 2 Baur Raum 2+3/TVD Platz Renate	
Mittag							
Nachmittag/Abend	16:50 60 MIN Bewegen statt Schonen 19.10.20 Doris Klare Urnenstraße 7	16:55 60 MIN Gym a la Feldenkreis Ferien durchgehend Doris Klare Urnenstraße 7		18:00 60 MIN Rückenfit Durchgehend Nadine Eichhorn Raum 2+3 Ferien	18:00 60 MIN Pump it Renate Baur Raum 1 22.10.20	17:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Level 1 Nicole Stubbe Raum 2+3/TVD Platz	
	18:00 60 MIN Bauch-Beine-Po (BBP) 19.10.20 Doris Klare Urnenstraße 7	18:00 55 MIN Pilates durchgehend Doris Klare Urnenstraße 7 Ferien	19:00 60 MIN Pilates Judith Kuhlmann-Schreiber Raum 2+3 21.10.20		17:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Level 1 Nicole Stubbe Raum 2+3/TVD Platz		
	19:10 60 MIN Faszientraining 19.10.20 Doris Klare Urnenstraße 7	18:00 60 MIN Jumping Fitness Ferien durchgehend Level 2 Nicole Stubbe Raum 1/ TVD Platz	18:30 75 MIN Vinyassa Yoga 14.10.20 Katja Eich Raum 1		18:45 60 MIN Lauftreff Ferien durchgehend 8-10 km Lauf Nicole Stubbe/Nadine Eichhorn Treffpunkt TVD Platz		
	20:00 90 MIN Functional Training Ferien durchgehend Moritz Arnold TVD Platz	19:00 60 MIN Bodyforming 20.10.20 Renate Baur Raum 2+3/TVD Platz		19:00 60 MIN Jumping Fitness Renate Baur Raum 2+3/TVD Platz 22.10.20	20:00 60 MIN Functional Training Ferien durchgehend Moritz Arnold TVD Platz		
	20:30 60 MIN Zumba Ferien durchgehend Christof Hebborn Urnenstraße 7	19:00 60 MIN Lauftreff (Lauftraining/Tabata) Ferien durchgehend Nicole/Nadine TVD Platz		19:15 60 MIN Lauftreff durchgehend 5 km Lauf Nicole Stubbe/Nadine Eichhorn Treffpunkt TVD Platz Ferien			
		19:05 55 MIN Faszientraining Ferien durchgehend Doris Klare Urnenstraße 7		20:15 90 MIN PPT Power Prime Time Ferien durchgehend Moritz Arnold Raum 2+3			
		20:00 60 MIN Easy Step Ferien durchgehend Claudia Köhler Raum 2+3					
		20:10 75 MIN Bewegen statt schonen Ferien durchgehend Doris Klare Urnenstraße 7					

Teilnahme möglich über das DellFitClub-Abo ab 15,- Euro/Monat oder die DellFitClub-10er-Karten

Diese Kurse können auch als TVD Vereinsmitglied ohne DellFitClub Mitgliedschaft besucht werden

Teilnahme nur mit Voranmeldung:
info@tv-dellbrueck.de oder 682022

Kurse bei Doris Klare nur mit Voranmeldung: koeln@t-online.de