






MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		Samstag	
9:00 60 MIN	Qigong L. Mertens Raum 1 (NH)	10:00 60 MIN	Stretch & Relax B. Friebel Raum 3 (NH)	18:00 75 MIN	Qigong M. Lourenco Raum 3 (NH)	9:00 60 MIN	Balance - Yoga <b>"NEU"</b> für den Rücken J. Lück Raum 1 (NH)	15:00 90 MIN	Rücken Balance M. Pauli Raum 3 (NH)	10:30 60 MIN	Power Mix R. Baur Raum 1 (NH)
10:00 90 MIN	Yoga Sanft & Sicher A. Hogrefe Raum 1 (NH)	11:00 60 MIN	Zumba Gold R. Jung Raum 1 (NH)	18:00 60 MIN	Flow - Vinyasa Yoga K. Eich Raum 1 (NH)			19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Functional Friday" M. Haselier Thurner Str. 23	11:30 60 MIN	Jumping Fitness Level 2 R. Baur Raum 1 (NH)
17:00 60 MIN	Bewegen statt Schonen D. Klare Urnenstr. 7	17:00 60 MIN	Gym a la Feldenkreis D. Klare Raum 2&3 (NH)	19:00 60 MIN	Pilates J. Kuhlmann-Schreiber Raum 2 (NH)	18:00 60 MIN	Pump It R. Baur Raum 1 (NH)				
18:15 60 MIN	Bauch-Beine-Po (BBP) D. Klare Urnenstr. 7	18:00 60 MIN	Pilates D. Klare Raum 2&3 (NH)	19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Tabata Time" M. Haselier Raum 1 (NH)	18:00 60 MIN	Rückenfit & Faszientraining J. Kuhlmann-Schreiber Raum 2 (NH)				
19:15 60 MIN	Pilates D. Klare Urnenstr. 7	18:00 60 MIN	Jumping Fitness Level 2 N. Stubbe Raum 1 (NH)			19:00 60 MIN	Walking E. Schorn TVD-Platz und Wald				
19:00 90 MIN	Yoga Sanft & Sicher A. Hogrefe Raum 1 (NH)	19:00 60 MIN	Bodyforming R. Baur Raum 1 (NH)			19:00 60 MIN	Jumping Fitness Level 1 <b>"NEU"</b> R. Baur Raum 1 (NH)				
19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Mixed Monday" L. Kunz Aula Buschfeldstr. 46	19:00 60 MIN	Fitness-Labor D. Klare Raum 2&3 (NH)			18:30 60 MIN	Lauftreff 5 km Lauf N. Stubbe Treffpunkt TVD Platz				
20:30 60 MIN	Zumba C. Hebborn Raum 1 (NH)	19:00 60 MIN	Lauftreff Lauftraining/Tabata N. Stubbe Winter: Urnenstr. 7 Sommer: TVD-Platz			19:30 60 MIN	Lauftreff 8-10 km Lauf N. Stubbe Treffpunkt TVD Platz				
		20:00 90 MIN	Bewegen statt Schonen D. Klare Raum 2&3 (NH)								
		20:00 60 MIN	Cardio Workout M. Schleusner Raum 1 (NH)								

 DellfitClub-Abo ab 15,- Euro im Monat  
10er Karten erhältlich

 **auch für Mitglieder der Rehasportabteilung des TVD**

 Präventionskurs \$20  
(Zuschuss über Krankenkasse möglich)

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

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

