

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		Samstag	
9:00 60 MIN	Qigong L. Mertens Raum 1 (NH)	8:45 60 MIN	Athletic Bodyfit "Frühstarter" M.Haselier Raum 2 (NH)	18:00 75 MIN	Qigong M. Lourenco Raum 3 (NH)	8:45 60 MIN	Athletic Bodyfit "Frühstarter" M.Haselier Raum 2 (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)	10:00 60 MIN	Stretch & Relax B. Friebel Raum 3 (NH)	18:00 60 MIN	Flow - Vinyasa Yoga K. Eich Raum 1 (NH)	9:30 60 MIN	Balance - Yoga für den Rücken J. Lück Raum 2 (NH)	19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Functional Friday" M. Haselier Thurner Str. 23	11:30 60 MIN	Jumping Fitness R. Baur Raum 1 (NH)
17:00 60 MIN	Bewegen statt Schonen D. Klare Urnenstr. 7	11:00 60 MIN	Zumba Gold R. Jung Raum 1 (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	17:00 60 MIN	Gym a la Feldenkreis 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 N. Stubbe Raum 1 (NH)			19:00 60 MIN	Cardio Dance Workout M. Schleusener Raum 1 (NH)				
19:30 90 MIN	Yoga Sanft & Sicher A. Hogrefe Raum 1 (NH)	18:00 60 MIN	Pilates D. Klare Raum 2&3 (NH)			19:00 60 MIN	Walking E. Schorn TVD-Platz und Wald				
19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Mixed Monday" L. Kunz Aula Buschfeldstr. 46	18:00 60 MIN	Fitness-Labor D. Klare Raum 2&3 (NH)			18:30 45 MIN	Lauftreff Anfänger N. Stubbe TVD-Laufbahn				
20:30 60 MIN	Zumba C. Hebborn Urnenstr. 7	19:00 60 MIN	Bodyforming R. Baur Raum 1 (NH)			19:15 60 MIN	Lauftreff Fortgeschrittene N. Stubbe TVD-Laufbahn				
		19:00 90 MIN	Lauftreff (Anf.+Fortg.) N. Stubbe Winter: Urnenstr. 7 Sommer: TVD-Laufbahn								
		20:00 60 MIN	Piloxing N.N Raum 1 (NH)								
		20:00 90 MIN	Bewegen statt Schonen D. Klare Raum 2&3 (NH)								

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

**Extra-Kurse: DellfitClub Mitglied oder TVD Mitglied
zzgl. Sonderkarten Limit Break Training**

**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
Kursbuchung möglich**

Mitglieder der Rehasportabteilung des TVD