



Sommerferien Kursplan: 16. Juli - 28. August 2018

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		Samstag	
9:00 60 MIN	Qigong 16/23/30 Juli L. Mertens Raum 1 (NH)	8:45 60 MIN	Athletic Bodyfit "Frühstarter" Ferien durchgehend M. Haseller Raum 2 (NH) oder TVD Platz			8:45 60 MIN	Athletic Bodyfit "Frühstarter" Ferien durchgehend M. Haseller Raum 2 NH oder TVD Platz	15:00 90 MIN	Rücken Balance Ferien durchgehend M. Pauli Raum 3 (NH)	10:30 60 MIN	Power Mix 14/21 Juli und 18/25 Aug. R. Baur Raum 1 (NH)
10:00 90 MIN	Yoga Sanft & Sicher A. Hogrefe 23/30 Juli Raum 1 (NH)	10:00 60 MIN	Stretch & Relax 17 Juli und 14/21/28 Aug. B. Frießel Raum 3 (NH)			09:30 90 MIN	Balance - Yoga für den Rücken (2/9/16/23 Aug.) J. Lück Raum 2 (NH)			11:30 60 MIN	Jumping Fitness 14/21 Juli und 18/25 Aug. R. Baur Raum 1 (NH)
19:00 90 MIN	Yoga Sanft & Sicher 30. A. Hogrefe Raum 1 (NH)	11:00 60 MIN	Zumba Gold 17/24/31 Juli und 28. Aug. R. Jung Raum 1 (NH)	18:00 60 MIN	Flow - Vinyasa Yoga 18/25 Juli K. Eich Raum 2 (NH)	18:00 60 MIN	Pump It 19/26 Juli und 16/23 Aug. R. Baur Raum 1 (NH)				
19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Mixed Monday" Ferien durchgehend L. Kunz TVD Platz	17:00 bis 21:30	"wechselnde Angebote" siehe Trainingsplan Sommerferien von Doris Klare siehe auch auf www.tv-dellbrueck.de Raum 2/3	19:00 60 MIN	Pilates 18./25. Juli und 1. Aug. J. Kuhlmann-Schreiber Raum 2 (NH)	18:00 60 MIN	Rückenfit & Faszientraining 19/26 Juli und 2. Aug. J. Kuhlmann-Schreiber Raum 2 (NH)				
20:30 60 MIN	Zumba 30 Juli und 13/20/27 Aug C. Heborn Raum 1 (NH)	18:00 60 MIN	Jumping Fitness Ferien durchgehend N. Stubbe Raum 1 (NH)	19:30 90 MIN	Athletic Bodyfit "Tabata Time" Ferien durchgehend M. Haseller Raum 1 (NH) oder TVD Platz	18:30 60 MIN	Lauftreff Ferien durchgehend Anfänger N. Stubbe TVD-Laufbahn/ Wald				
		19:00 60 MIN	Bodyforming 17/24 Juli und 14/21/28. Aug. R. Baur Raum 1 (NH)			19:30 60 MIN	Lauftreff Ferien durchgehend Fortgeschrittene N. Stubbe TVD-Laufbahn/Wald				
		19:00 60 MIN	Lauftreff Ferien durchgehend (Anf.+Fortg.) N. Stubbe TVD Platz			19:00 60 MIN	Cardio Dance-Workout Ferien durchgehend M. Schleusener Raum 1 (NH)				
						19:00 60 MIN	Walking Ferien durchgehend E. Schorn TVD-Platz und Wald				

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

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

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