



”Aufgeben ist wie ein Virus. Lass dich nicht Anstecken!”

## Kursplan ab August 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>Vormittag</b>	<b>08:30</b> 60 MIN Qigong Luise Mertens Raum 2+3 (NH)	<b>10:00</b> 60 MIN Stretch&Relax Birgit Friebe Raum 1		<b>9:00</b> 60 MIN Yoga Balance "Für den Rücken" Jasminka Lück TVD Platz Raum 2+3 Herbst/Winter:	<b>10:30</b> 60 MIN Rücken Balance Monika Pauli Raum 2+3
	<b>09:00</b> 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Hogrefe TVD Platz Herbst/Winter: Raum1	<b>11:00</b> 60 MIN Zumba Gold Roberta Jung Raum 1			
<b>Mittag</b>	<b>10:00</b> 60 MIN Yoga Sanft & Sicher Anja Hogrefe Herbst/Winter: Raum 1 TVD Platz				<b>13:00</b> 60 MIN Qigong Michael Lorenzo Raum 1
		<b>16:55</b> 60 MIN Gym a la Feldenkreis Doris Klare Urnenstraße 7			
<b>Nachmittag/Abend</b>	<b>16:50</b> 60 MIN Bewegen statt Schonen Doris Klare Urnenstraße 7			<b>18:00</b> 60 MIN Rückenfit Eichhorn Raum 2+3 Nadine	<b>17:30</b> 60 MIN Jumping Fitness Level1 Nicole Stubbe TVD Platz Raum 2+3 Herbst/Winter:
	<b>18:00</b> 60 MIN Bauch-Beine-Po (BBP) Doris Klare Urnenstraße 7	<b>18:00</b> 55 MIN Pilates Klare Urnenstraße 7 Doris		<b>18:00</b> 60 MIN Pump It Renate Baur Raum 1	
	<b>19:00</b> 90 MIN Yoga Sanft & Sicher Nicol Jouliet Raum 1	<b>18:00</b> 60 MIN Jumping Fitness Level 2 Nicole Stubbe TVD Platz Herbst/Winter: Raum2+3		<b>18:00</b> 60 MIN Walking Eva Schorn Treffpunkt vor der Gymnastikhalle	
	<b>19:10</b> 60 MIN Faszientraining Doris Klare Urnenstraße 7	<b>19:00</b> 60 MIN Bodyforming Renate Baur TVD Platz Raum 2+3 Herbst/Winter:	<b>18:30</b> 75 MIN Vinyasa Yoga Katja Eich Raum 1	<b>19:00</b> 60 MIN Jumping Fitness Renate Baur TVD Platz Raum 2+3 Level1 Herbst/Winter:	
	<b>20:00</b> 90 MIN Bodyfit Moritz Arnold TVD Platz Herbst/Winter: Aula Buschfeldstr.46	<b>19:00</b> 60 MIN Lauftreff Lauftraining/Tabata Nicole Stubbe TVD Platz	<b>19:00</b> 60 MIN Pilates Judith Kuhlmann-Schreiber Raum 2+3	<b>19:15</b> 60 MIN Lauftreff 5 km Lauf Nicole Stubbe/Nadine Eichhorn Treffpunkt TVD Platz	<b>18:45</b> 60 MIN Lauftreff 8-10 km Lauf Nicole Stubbe/Nadine Eichhorn Treffpunkt TVD Platz
	<b>20:30</b> 60 MIN Zumba Christof Hebborn Halle Urnenstr. KGS	<b>20:00</b> 60 MIN Easy Step Claudia Kohler 2+3 Raum		<b>20:15</b> 90 MIN PPT Power Prime Time Moritz Arnold/Thomas Bertram Raum 2+3	<b>20:00</b> 90 MIN Functionell Fitness Moritz Arnold TVD Platz Herbst/Winter: KGS
		<b>19:05</b> 55 MIN Faszientraining Doris Klare Urnenstraße 7			
		<b>20:10</b> 75 MIN Bewegen statt schonen Doris Klare Urnenstraße 7			

SAMSTAG	SONNTAG
<b>10:30</b> 60 MIN Power Mix Renate Baur TVD Platz Herbst/Winter: Raum 2+3	<b>10:00</b> 75 MIN VinyasaYoga Judith Kuhlmann-Schreiber Raum 2 +3
<b>11:30</b> 60 MIN Jumping Fitness Level 2 Renate Baur TVD Platz Herbst/Winter: Raum 2+3	

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

Kurse bei Doris Klare bitte nur mit Anmeldung: klare-koeln@t-online.de

