



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

Kursplan ab August 2020

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

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

