



*„Du musst nicht die ganze Treppe sehen, nimm' nur die erste Stufe.“*  
*Martin Luther King Jr.*

Kursplan ab Januar 2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittag	9:00 60 MIN <b>Qigong</b> L. Mertens Raum 1 (NH)	10:00 60 MIN <b>Stretch &amp; Relax</b> B. Frießel Raum 3 (NH)		9:00 60 MIN <b>Yoga Balance "Für den Rücken"</b> "NEU" (geänderte Zeit ab dem 10.01.19) J. Luck Raum 1 (NH)		10:30 60 MIN <b>Power Mix</b> R. Baur Raum 1 (NH)	10:30 75 MIN <b>Yoga Intro "NEU" ab 20.01.19</b> J. Kuhlmann-Schreiber Raum 1 (NH)
	10:00 90 MIN <b>Yoga Sanft &amp; Sicher</b> A. Högrefe Raum 1 (NH)	11:00 60 MIN <b>Zumba Gold</b> R. Jung Raum 1 (NH)				11:30 60 MIN <b>Jumping Fitness Level 2</b> R. Baur Raum 1 (NH)	
Mittag					15:00 90 MIN <b>Rücken Balance</b> M. Paull Raum 3 (NH)		14:30 120 MIN <b>#SUNDAACH AKTIV - KÖLLE BEWÄCH SICH - Frelles und flexibles Training im Fit &amp; Spaß Zirkel "NEU" Kooperationsprojekt Stadt Köln</b> Zeitraum: 20.01.-14.04.19 Trainer: Team Raum 2&3 (NH)
Nachmittag/Abend	17:00 60 MIN <b>Bewegen statt Schonen</b> D. Klare Urnenstr. 7	17:00 60 MIN <b>Gym a la Feldenkreis</b> D. Klare Raum 2&3 (NH)	17:00 60 MIN <b>Qigong "NEU" (geänderte Zeit ab 09.01.19)</b> M. Lourenco Raum 3 (NH)	17:00 60 MIN <b>Yoga Flow "Vinyasa" "NEU" (geänderte Zeit ab 09.01.19)</b> K. Eich Raum 2 (NH)	18:00 60 MIN <b>Pump It</b> R. Baur Raum 1 (NH)		
	18:15 60 MIN <b>Bauch-Beine-Po (BBP)</b> D. Klare Urnenstr. 7	18:00 60 MIN <b>Pilates</b> D. Klare Raum 2&3 (NH)	18:30 75 MIN <b>Yoga Flow "Vinyasa" "NEU" (geänderte Zeit ab 09.01.19)</b> K. Eich Raum 2 (NH)	18:00 60 MIN <b>Rückenfit &amp; Faszientraining</b> J. Kuhlmann-Schreiber Raum 2 (NH)	18:00 60 MIN <b>Walking</b> E. Schorn TVD-Platz und Wald Treffpunkt Parkplatz		
	19:15 60 MIN <b>Pilates</b> D. Klare Urnenstr. 7	18:00 60 MIN <b>Jumping Fitness Level 2</b> N. Stubbe Raum 1 (NH)	19:00 60 MIN <b>Pilates</b> J. Kuhlmann-Schreiber Raum 3 (NH)	19:00 60 MIN <b>Sling Fit "NEU" ab 02.01.19</b> L. Kunz Raum 1 (NH) Sommer: u.a. TVD-Platz	19:00 60 MIN <b>Walking</b> E. Schorn TVD-Platz und Wald Treffpunkt Parkplatz	19:30 60 MIN <b>Tabata Training "NEU"</b> M. Haseler Winter: Thurner Str. 23 Sommer: TVD-Platz	
	19:00 90 MIN <b>Yoga Sanft &amp; Sicher</b> A. Högrefe Raum 1 (NH)	19:00 60 MIN <b>Bodyforming</b> R. Baur Raum 1 (NH)	19:30 90 MIN <b>Sling Fit "NEU" ab 02.01.19</b> L. Kunz Raum 1 (NH) Sommer: u.a. TVD-Platz	19:00 60 MIN <b>Jumping Fitness Level 1</b> R. Baur Raum 1 (NH)			
	19:30 90 MIN <b>Functional Training "NEU" ab 07.01.19</b> M. Haseler Winter: Aula Buschfeldstr. 46 Sommer: TVD-Platz	19:00 60 MIN <b>Fitness-Labor</b> D. Klare Raum 2&3 (NH)	19:00 60 MIN <b>Fitness-Labor</b> D. Klare Raum 2&3 (NH)	19:00 60 MIN <b>Jumping Fitness Level 1</b> R. Baur Raum 1 (NH)	18:30 60 MIN <b>Lauftreff 5 km Lauf</b> N. Stubbe Treffpunkt TVD Platz		
	20:30 60 MIN <b>Zumba</b> C. Hebborn Raum 1 (NH)	19:00 60 MIN <b>Lauftreff</b> Lauftraining/Tabata N. Stubbe Winter: Urnenstr. 7 Sommer: TVD-Platz	20:00 60 MIN <b>Easystep "NEU" ab 15.01.19</b> C. Köhler Raum 1 (NH)	19:30 60 MIN <b>Lauftreff 8-10 km Lauf</b> N. Stubbe Treffpunkt TVD Platz			
		20:00 90 MIN <b>Bewegen statt Schonen</b> D. Klare Raum 2&3 (NH)					

**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**

**Präventionskurs \$20 (Zuschuss über Krankenkasse möglich)**

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

**In diesen Kursen erfolgt u.a. der Einsatz des effektiven Schlingentrainers aerosling**

**LIMIT BREAK TRAINING**  
 Diese Kurse sind ebenfalls in der DellFitClub-Mitgliedschaft enthalten und werden vom Team "Limit Break Personal Training" geleitet. Uli Kunz und Matthias Haseler bieten interessierten DellFitClub-, TVD-Mitgliedern oder Partnerorganisationen/-firmen des Vereins bei Bedarf Sonderkonditionen für exklusives ZUSÄTZLICHES Kleingruppen- oder Einzeltraining (Personal Training) an. Konkrete Inhalte, Zeit und Ort können hierzu individuell abgestimmt werden. Kontakt: 0173-6641309, m.haseler@limit-break-training.de

**#SUNDAACH AKTIV - KÖLLE BEWÄCH SICH - (das besondere Gesundheitstraining)**  
 Im Rahmen dieses Kooperationsprojektes zwischen Kölner Sportvereinen, der Stadt Köln und dem StadtSportbund Köln können Kölner Bürgerinnen

**- unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein -**  
 kostenlos von 20.01.-14.04.19 an diesem besonderen offenen Fitness- und Gesundheitssportangebot teilnehmen. Der TVD/DellFitClub bietet in diesem Rahmen jeden Sonntag im Raum 2&3 der Gymnastikhalle von 14:30-16:30 Uhr einen freien "Fit & Spaß Zirkel" unter qualifizierter Betreuung an. Die Besonderheit, der Einstieg ist zu jedem Datum, zu jeder Uhrzeit und mit jedem Fitnesslevel (egal ob Einsteiger oder Fortgeschritten) möglich. Einfach unangemeldet vorbeikommen!  
**Bei Fragen: 0221-682022/info@tv-dellbrueck.de**