



DellFitTag 12.01.2019

Starte fit ins neue Jahr - mit der ganzen Familie!



RAUM 1		RAUM 2		RAUM 3		SPORTPLATZ		TVD-HALLE	
11:00 30 MIN	Zumba C. Hebborn	11:00 30 MIN	Yoga Flow Vinyasa K. Eich	11:00 30 MIN	Faszientraining D. Klare			11:00 bis 14:00	FAMILIENPROGRAMM
11:30 30 MIN	Easy Step "NEU" C. Köhler	11:30 30 MIN	Bodyforming R. Baur	11:30 30 MIN	Tabata Time "NEU" M. Haselier				Abenteuer- Bewegungsparkour
12:00 30 MIN	Pump It R. Baur	12:00 30 MIN	Sling fit "NEU" L. Kunz	<p>Das Physiozentrum Dellbrück "Lebenswerk" wird im März 2019 im Ärztehaus Dellbrück neu eröffnet.</p> <p>Der TVD und der DellFitClub starten dann eine Kooperation.</p> <p>Am DellFitTag präsentiert sich das "Lebenswerk" mit kostenfreien Behandlungen und Beratungen in Raum 3 zu den verschiedensten Themen</p>				<p>Hüpfburg von der Rhlenenergie</p> <p>Qualifizierte Betreuung durch Übungsleiter der Kindersportabteilung des TV Dellbrück und des pistenkids e.V. mit dem Konzept "Abenteuer Bewegung"</p>	
12:30 30 MIN	Yoga Balance Für den Rücken J. Lück	12:30 30 MIN	Pilates J. Kuhlmann-Schreiber						
13:00 30 MIN	Qigong L. Mertens	13:00 30 MIN	Power Mix R. Baur		12:00 120 MIN				
13:30 30 MIN	Jumping Fitness Level 1+2 R. Baur	13:30 30 MIN	Lauffreff Fitness & Lauftechnik N. Stubbe						
							13:30 45 MIN	Lauffreff 5 km Lauf "wenn das Wetter mitspielt" N. Stubbe	

Kostenlose und attraktive Workshops zu den Themen Fitness und Gesundheit!
Ein rundes und sportliches Programm für einen fiten Jahresstart für die ganze Familie!
Die "Fitness-Marke" DellFitClub.

Wir laden alle, die fit in das neue Jahr starten wollen, herzlich zum DellFitTag am 12.01. von 11-14 Uhr ein:

- > Wunschkurs(e) testen!
- > Informieren!
- > Bei Bedarf: Am 12.01. direkt anmelden und 25 € Anmeldegebühr sparen!
- > Der DellFitClub: Über 30 Kurse / Monatsabo ab 15 € / 6 Monate max. Laufzeit / Neue und attraktive Räume mit schönem Ambiente / Qualifizierte Trainer/-innen

Familienprogramm

Workshops

Physiotherapeutische
Behandlung und Beratung

Veranstaltungsort: Sportgelände des TV Dellbrück / Mielenforster Str. 40 / PKW-Zufahrt über den Grafenmühlenweg 129

Infos & Kontakt: 0221-682022 / info@tv-dellbrueck.de / www.dellfitclub.de / www.facebook.com/dellfitclub

