

TOR

Das

zur Fitness ist der

TVE

von August bis Oktober 2018

Wirbelsäulengymnastik

„Zeigen Sie Rückenschmerzen die kalte Schulter“



Dienstags	8x	18:00 – 19:00 Uhr	07.08.-25.09.	WSG1 c18
Donnerstags	8x	09:00 – 10:00 Uhr	09.08.-11.10.	WSG2 c18
Donnerstags	7x	16:00 – 17:00 Uhr	09.08.-04.10.	WSG4 c18

Gebühren für 7/8 Einheiten: Mitglieder 14€/16€ Nichtmitglieder 38,50€/44€

Rücken-Fitness-Mix

„Wie Sie Haltung bewahren und mit Kraft und Elan durchs Leben gehen“



Dienstags		19:00 – 20:00 Uhr	07.08.-25.09.	RFM1 c18
Dienstags		20:00 – 21:00 Uhr	07.08.-25.09.	RFM2 c18

Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 16€ / Nichtmitglieder 44€

Zumba

„Tanz dir die Seele aus dem Leib“

Freitags		19:00 – 20:00 Uhr	10.08.-28.09.	ZUM c18
----------	--	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für je 8 Einheiten: Mitglieder 16€ / Nichtmitglieder 44€

Fitness&Ausdauer für Männer 50+

„Fit mit dem Coach – weg von der Couch“

Donnerstags <i>ausgebucht</i>		20:15 – 21:15 Uhr	09.08.-27.09.	FAM c18
-------------------------------	--	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 16€ / Nichtmitglieder 44€

Gesundheitspluspunkt für Kids von 4-8 Jahre

„Psychomotorik ist der Weg zu mir und die Brücke zum Anderen“ R.Schunkert



Mittwochs	7x	15:30 – 17:00 Uhr	15.08.-26.09.	PSY c18
-----------	----	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für 7 Einheiten: Mitglieder 35€ / Nichtmitglieder 70€

Hot-Strong-Body 25+

„Straffe deinen Körper-mit Mühe und Spass“

Donnerstags		18:00 – 19:00 Uhr	09.08.-27.09.	HSB c18
-------------	--	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für 6 Einheiten: Mitglieder 12€ / Nichtmitglieder 33€

Tai Chi

„Die inneren Kräfte entfalten und in das eigene Sein entspannen.“

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	03.09.-12.11.	TC1 c18
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50€ / Nichtmitglieder 100€			
Mittwochs	17:00 – 18:00 Uhr	08.08.-26.09.	TC2 c18
Gebühren für 7 Einheiten: Mitglieder 31,50€ / Nichtmitglieder 63€			

Pilates

„In der Ruhe liegt die Kraft“



Donnerstags	8x 10:15 - 11:15 Uhr	09.08.-11.10.	Pil1 c18
Samstags	8x 10:00 - 11:00 Uhr	11.08.-29.09.	Pil2 c18
Donnerstags (Nied.)	7x 20:00 - 21:00 Uhr	09.08.-11.10.	Pil3 c18
Gebühren für 7/8 Einheiten: Mitglieder 14€/16€ / Nichtmitglieder 38,50€/44€			

Feldenkrais

„Entdecke die Leichtigkeit des Seins“

Dienstags	20:00 – 21:00 Uhr	07.08.-02.10.	FdK c18
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 49,50€			

Jetzt
NEU!

Jump Dich Fit

„Power dich aus, sei dynamisch und lass dich motivieren“

(nicht geeignet für Schwangere, TN mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Beckenbodenproblemen)

Dienstags	18:00 – 19:00 Uhr	14.08.-18.09.	Jump1 c18
	19:00 – 20:00 Uhr	14.08.-18.09.	Jump2 c18
Gebühren für 6 Einheiten: Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 36€			

Yoga

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Th.v.Avila

Mittwochs	20:00 – 21:30 Uhr	08.08.-19.09.	YOG3 c18
Gebühren für 6 Einheiten: Mitglieder 27€ / Nichtmitglieder 54€			

Faszien-Yoga

Freitags	09:30 – 11:00 Uhr	10.08.-28.09.	YOG2 c18
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 36€ / Nichtmitglieder 72€			

Aktiv&Beweglich mit 60+

„Inhaltlich vielfältig und abwechslungsreich-kompetent angeleitet“

Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	09.08.-04.10.	Akt c18
Gebühren für 7 Einheiten: Mitglieder 14€ / Nichtmitglieder 38,50€			

65760 Eschborn, Hauptstr. 33 / 0 6196 – 95 54 15 (AB)

www.tv-eschborn.de / info@tv-eschborn.de

>>> www.facebook.com/tveschborn <<<

Selbstverständlich können Sie jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen!