

TOR

Das

zur Fitness ist der

TVE

von Oktober bis Dezember 2018

Wirbelsäulengymnastik

„Zeigen Sie Rückenschmerzen die kalte Schulter“



Dienstags	18:00 – 19:00 Uhr	16.10.-11.12.	WSG1 d18
Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	18.10.-13.12.	WSG2 d18
Donnerstags	16:00 – 17:00 Uhr	18.10.-13.12.	WSG4 d18

Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ Nichtmitglieder 49,50€

Rücken-Fitness-Mix

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



Dienstags	19:00 – 20:00 Uhr	16.10.-11.12.	RFM1 d18
Dienstags	20:00 – 21:00 Uhr	16.10.-11.12.	RFM2 d18

Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ Nichtmitglieder 49,50€

Zumba

„Tanz dir die Seele aus dem Leib“

Freitags	19:00 – 20:00 Uhr	19.10.-14.12.	ZUM d18
----------	-------------------	---------------	---------

Gebühren für je 9 Einheiten: Mitglieder 18€ Nichtmitglieder 49,50€

Fitness&Ausdauer für Männer 50+

„Fit mit dem Coach – weg von der Couch“

Donnerstags <i>ausgebucht</i>	20:15 – 21:15 Uhr	18.10.-13.12.	FAM d18
-------------------------------	-------------------	---------------	---------

Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ Nichtmitglieder 49,50€

Gesundheitspluspunkt für Kids von 4-8 Jahre

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



Mittwochs	15:30 – 17:00 Uhr	17.10.-19.12.	PSY d18
-----------	-------------------	---------------	---------

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50€ Nichtmitglieder 100€

Hot-Strong-Body 25+

„Straffe deinen Körper-mit Mühe und Spass“

Donnerstags	18:00 – 19:00 Uhr	18.10.-20.12.	HSB d18
-------------	-------------------	---------------	---------

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 20€ Nichtmitglieder 55€

Tai Chi

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

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	03.09.-12.11.	TC1 18
	Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50€		Nichtmitglieder 100€
Mittwochs	17:00 – 18:00 Uhr	10.10.-12.12.	TC2 d18
	Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 40,50€		Nichtmitglieder 81€

Pilates

„In der Ruhe liegt die Kraft“



Donnerstags	9x 10:15 - 11:15 Uhr	18.10.-13.12.	Pil1 d18
Donnerstags (Niedö)	8x 20:00 - 21:00 Uhr	18.10.-06.12.	Pil3 d18
	Gebühren für 8/9 Einheiten: Mitglieder 16/18€		Nichtmitglieder 44€/49,50€

Feldenkrais

„Entdecke die Leichtigkeit des Seins“

Dienstags	20:00 – 21:00 Uhr	09.10.-11.12.	FdK d18
	Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 20€		Nichtmitglieder 55€



Jumping Fitness

„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	30.10.-04.12.	Jump1 d18
	19:00 – 20:00 Uhr	30.10.-04.12.	Jump2 d18
	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	17.10.-12.12.	YOG3 d18
	Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 40,50€		Nichtmitglieder 91€

Faszien-Yoga

Freitags	09:30 – 11:00 Uhr	09.11.-14.12.	YOG2 d18
	Gebühren für 6 Einheiten: Mitglieder 27€		Nichtmitglieder 54€

Aktiv&Beweglich mit 60+

„Inhaltlich vielfältig und abwechslungsreich-kompetent angeleitet“

Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	18.10.-13.12.	Akt d18
	Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€		Nichtmitglieder 49,50€

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!