

**Das *TOR* zur Fitness
ist der *TVE*
von Januar bis April 2022**

Rücken-Fitness-Mix – mit Brigitte

Dienstags	18:00 – 19:00 Uhr	11.01.-05.04.	RFM1 a22
	Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 39 €		Nichtmitglieder 78 €

Jumping Fitness - mit Melanie

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

Montags	18:15 – 19:15 Uhr	03.01.-11.04.	Jump3 a22
	19:15 – 20:15 Uhr	03.01.-11.04.	Jump4 a22
Mittwochs	18:15 – 19:15 Uhr	05.01.-13.04.	Jump1 a22
	19:15 – 20:15 Uhr	05.01.-13.04.	Jump2 a22
	Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 38,50 € Nichtmitglieder 77 €		

Tai Chi - mit Nikolai und Reinhold

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	10.01.-14.03.	TC1 a22
	Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 75 €		Nichtmitglieder 150 €
Mittwochs	17:00 – 18:00 Uhr	12.01.-23.03.	TC2 a22
	Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 55 €		Nichtmitglieder 110 €

Yoga – mit Anna-Maria

Mittwochs	10:00 – 11:30 Uhr	12.01.-06.04.	YOG1 a22
	Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 78 €		Nichtmitglieder 156 €

Faszien-Yoga - mit Melanie

Freitags	09:30 – 11:00 Uhr	14.01.-08.04.	YOG2 a22
	Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 66 €		Nichtmitglieder 132 €

Vinyasa-Yoga - mit Cora

Dienstags	20:00 – 21:30 Uhr	11.01.-05.04.	YOG3 a22
	Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 78 €		Nichtmitglieder 156 €

Feet up - Yoga Kopfstandhocker - mit Manja

Mittwochs	08:30 – 09:30 Uhr	12.01.-30.03.	Feet a22
	Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 60 €		Nichtmitglieder 96 €

Pilates - mit Michaela

Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr **13.01.-07.04. Pil a22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 72 €

Fit & Aktiv im Alltag - mit Ursula

Donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr **13.01.-07.04. FitAkt 1 a22**
Donnerstags 16:00 – 17:00 Uhr **13.01.-07.04. FitAkt 2 a22**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 66 €

Aktiv&Beweglich mit 60+ mit Ursula

Donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr **13.01.-07.04. Akt a22**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 66 €

Fitness&Ausdauer für Männer 50+ mit Thomas (ausgebucht)

Donnerstags 20:15 – 21:15 Uhr **13.01.-07.04. FAM a22**
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 54 €

Deepwork – mit Manja

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr **14.01.-01.04. Deep a22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 72 €

Zumba – mit Katarina

Sonntags 11:00 – 12:00 Uhr **09.01.-03.04. Zum a22**
Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 39 € Nichtmitglieder 78 €

Gesundheitspluspunkt für Kids von 4-6 Jahre

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

Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr **12.01.-30.03. PSY a22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 108 € Nichtmitglieder 216 €

Der Verein behält sich vor, Kurse aufgrund zu geringer Teilnehmerzahl nicht stattfinden zu lassen.

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 sich jederzeit zu einer Schnupperstunde anmelden!