

**Das *TOR* zur Fitness
ist der *TVE*
von September bis Dezember 2022**

Rücken-Fitness-Mix – mit Brigitte

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr **06.09.-13.12.** **RFM1 c22**
Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 39 € Nichtmitglieder 78 €

Jumping Fitness - mit Melanie Online & Live

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

Montags 18:15 – 19:15 Uhr **25.07.-12.12.** **Jump1 c22**
 19:15 – 20:15 Uhr **25.07.-12.12.** **Jump2 c22**

Mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr **27.07.-14.12.** **Jump3 c22**
 19:15 – 20:15 Uhr **27.07.-14.12.** **Jump4 c22**
Gebühren für 15 Einheiten: Mitglieder 52,50 € Nichtmitglieder 105 €

Qi Gong - mit Nikolai

Montags 10:00 – 11:15 Uhr **12.09.-12.12.** **QG c22**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 68,75€ Nichtmitglieder 137,50€

Tai Chi - mit Reinhold

Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr **31.08.-16.11.** **TC2 c22**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 55 € Nichtmitglieder 110 €

Yoga für den Rücken – mit Anna-Maria Online & Live

Mittwochs 10:00 – 11:30 Uhr **14.09.-07.12.** **YOG1 c22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 72 € Nichtmitglieder 144 €

Faszien-Yoga - mit Melanie Online & Live

Freitags 09:30 – 11:00 Uhr **09.09.-09.12.** **YOG2 c22**
Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 78 € Nichtmitglieder 156 €

Vinyasa-Yoga - mit Cora

Dienstags 20:00 – 21:30 Uhr **06.09.-13.12.** **YOG3 c22**
Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 78 € Nichtmitglieder 156 €

Hartha-Yoga – mit Anna-Maria

Freitags 08:30 – 10:00 Uhr **09.09.-09.12.** **YOG4 c22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 72 € Nichtmitglieder 144 €

Feet up - Yoga Kopfstandhocker - mit Manja

Mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr **07.09.-14.12.** **Feet c22**
Gebühr für 14 Einheiten: Mitglieder 70 € Nichtmitglieder 140 €

Pilates - mit Michaela

Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr **08.09.-15.12.** **Pil c22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 72 €

Fit & Aktiv im Alltag - mit Ursula

Donnerstags 09:30 – 10:30 Uhr **08.09.-15.12.** **FitAkt 1 c22**
Donnerstags 16:00 – 17:00 Uhr **08.09.-15.12.** **FitAkt 2 c22**
Gebühren für 15 Einheiten: Mitglieder 45 € ...Nichtmitglieder 90 €

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

Donnerstags 20:15 – 21:15 Uhr **08.09.-15.12.** **FAM c22**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 66 €

Deepwork – mit Manja

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr **09.09.-16.12.** **Deep c22**
Gebühren für 14 Einheiten: Mitglieder 42 € Nichtmitglieder 84 €

Zumba – mit Katarina

Sonntags 11:00 – 12:00 Uhr **04.09.-18.12.** **Zum c22**
Gebühren für 13 Einheiten: Mitglieder 39 € Nichtmitglieder 78 €

Gesundheitspluspunkt für Kids von 4 - 8 Jahre

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

Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr **21.09.-07.12.** **PSY c22**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 108 € Nichtmitglieder 216 €

Tanzmäuse 24 – 36 Monate – mit Christine

„Frühförderung für unsere kleinsten Tanzmäuse“ (mit erwachsener Begleitung)

Montags 15:00 – 15:55 Uhr **12.09.-05.12.** **TanzM c22**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 55 € Nichtmitglieder 110 €

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!