# Das TOR zur Fitness ist der T V E

von April bis Juli 2024

#### Rücken-Fitness-Mix - mit Gerhard

**Dienstags** 18:00 – 19:00 Uhr **02.04.-09.07. RFM b24** 

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
 15.04.-08.07. Jump1 b24

 19:15 – 20:15 Uhr
 15.04.-08.07. Jump2 b24

 Mittwochs
 18:15 – 19:15 Uhr
 17.04.-10.07. Jump3 b24

 19:15 – 20:15 Uhr
 17.04.-10.07. Jump4 b24

Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 42 € Nichtmitglieder 84 €

# Qi Gong - mit Nikolai

Montags 10:00 – 11:15 Uhr 15.04.-01.07. QG b24

Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 80 € Nichtmitglieder 160 €

#### Tai Chi - mit Reinhold

Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr 10.04.-03.07. TC2 b24

Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 60 € Nichtmitglieder 120 €

# Vinyasa-Yoga - mit Cora

**Dienstags** 20:00 – 21:30 Uhr **16.04.-09.07. YOG1 b24** 

Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 66 € Nichtmitglieder 132 €

# Hartha-Yoga - mit Anna-Maria

Freitags 8:30 – 10:00 Uhr 26.04.-26.07. YOG2 b24

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 60 € Nichtmitglieder 120 €

## Feet up - Yoga Kopfstandhocker - mit Manja

Mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr 17.04.-03.07. Feet b24

Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 55 € Nichtmitglieder 110 €

#### Pilates - mit Sabine

**Mittwochs** 09:30 – 10:30 Uhr **17.04.-19.06. Pil1 b24** 

Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 54 €

Pilates - mit Michaela

**Donnerstags** 10:00 - 11:00 Uhr **18.04.-04.07. Pil2 b24** 

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 60 €

#### Fit & Aktiv im Alltag - mit Ursula

 Donnerstags
 09:00 – 10:00 Uhr
 04.04.-11.07.
 FitAkt 1 b24

 Donnerstags
 10:00 – 11:00 Uhr
 04.04.-11.07.
 FitAkt 2 b24

Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 66 €

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

**Donnerstags** 20:15 – 21:15 Uhr **11.01.-11.07. FAM b24** 

Gebühren für 18 Einheiten: Mitglieder 54 € Nichtmitglieder 108 €

## **Deepwork - mit Manja**

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr 26.04.-28.06. Deep b24

Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 24 € Nichtmitglieder 48 €

#### Zumba - mit Katarina

**Sonntags** 11:00 – 12:00 Uhr **14.04.-23.06. Zum b24** 

Gebühren für 7 Einheiten: Mitglieder 21 € Nichtmitglieder 42 €

#### **CIRCL Mobility – mit Katarina**

"Mobilitätstraining für Einsteiger und Freaks"

**Sonntags** 10:30 – 11:00 Uhr **14.04.-23.06. CIR b24** 

Gebühren für 7 Einheiten: Mitglieder 12 € Nichtmitglieder 24 €

#### Psychomotorik für Kids von 4 - 8 Jahre

"Psychomotorik ist der Weg zu mir und die Brücke zum Anderen"

**Mittwochs** 15:30 – 17:00 Uhr **17.04.-26.06. PSY b24** 

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 90 € Nichtmitglieder 180 €

#### **Tanzmäuse 4 Jahre – mit Christine (ausgebucht)**

"Frühförderung für unsere kleinsten Tanzmäuse" (mit erwachsener Begleitung)

Freitags 17:00 – 18:00 Uhr 19.04.-05.07. TanzM b24

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50 € Nichtmitglieder 100 €

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 / <u>info@tv-eschborn.de</u>>>> <u>www.facebook.com/tveschborn</u> <<< SelbsTVErständlich können Sie sich jederzeit zu einer Schnupperstunde anmelden!