

**Das *TOR* zur Fitness
ist der *TVE*
von Januar bis März 2024**

Rücken-Fitness-Mix – mit Gerhard

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr **16.01.-12.03. RFM a24**
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 54 €

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 **08.01.-25.03. Jump1 a24**
19:15 – 20:15 Uhr **08.01.-25.03. Jump2 a24**
Mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr **10.01.-27.03. Jump3 a24**
19:15 – 20:15 Uhr **10.01.-27.03. Jump4 a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 35 € Nichtmitglieder 70 €

Qi Gong - mit Nikolai

Montags 10:00 – 11:15 Uhr **15.01.-18.03. QG a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 72 € Nichtmitglieder 144 €

Tai Chi - mit Reinhold

Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr **03.01.-06.03. TC2 a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50 € Nichtmitglieder 100 €

Vinyasa-Yoga - mit Cora

Dienstags 20:00 – 21:30 Uhr **16.01.-19.03. YOG1 a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 60 € Nichtmitglieder 120 €

Hartha-Yoga – mit Anna-Maria

Freitags 8:30 – 10:00 Uhr **19.01.-08.03. YOG2 a24**
Gebühren für 6 Einheiten: Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 72 €

Feet up - Yoga Kopfstandhocker - mit Manja

Mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr **17.01.-22.03. Feet a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50 € Nichtmitglieder 100 €

Pilates – mit Sabine

Mittwochs 09:30 – 10:30 Uhr **31.01.-20.03. Pil1 a24**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 24 € Nichtmitglieder 48 €

Pilates - mit Michaela

Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr **18.01.-14.03. Pil2 a24**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 24 € Nichtmitglieder 48 €

Fit & Aktiv im Alltag - mit Ursula

Donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr **18.01.-21.03. FitAkt 1 a24**
Donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr **18.01.-21.03. FitAkt 2 a24**
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 54 €

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

Donnerstags 20:15 – 21:15 Uhr **11.01.-11.07. FAM a24**
Gebühren für 18 Einheiten: Mitglieder 54 € Nichtmitglieder 108 €

Deepwork – mit Manja

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr **19.01.-22.03. Deep a24**
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 54 €

Zumba – mit Katarina

Sonntags 11:00 – 12:00 Uhr **07.01.-10.03. Zum a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 60 €

CIRCL Mobility – mit Katarina

„Mobilitätstraining für Einsteiger und Freaks“

Sonntags 10:30 – 11:00 Uhr **07.01.-10.03. CIR a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 15 € Nichtmitglieder 30 €

Psychomotorik für Kids von 4 - 8 Jahre

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

Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr **17.01.-20.03. PSY a24**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 90 € Nichtmitglieder 180 €

Tanzmäuse 2 – 3 Jahre – mit Christine

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

Freitags 17:00 – 18:00 Uhr **19.01.-07.03. TanzM a24**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 40 € Nichtmitglieder 80 €

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!