

**Das *TOR* zur Fitness
ist der *TVE*
von Januar bis April 2025**

Rücken-Fitness-Mix – mit Gerhard

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr **07.01.-01.04. RFM a25**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 60 €

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 **06.01.-31.03. Jump1 a25**
19:15 – 20:15 Uhr **06.01.-31.03. Jump2 a25**
Mittwochs 18:15 – 19:15 Uhr **08.01.-31.03. Jump3 a25**
19:15 – 20:15 Uhr **08.01.-31.03. Jump4 a25**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 28 € Nichtmitglieder 56 €

Qi Gong - mit Nikolai

Montags 10:00 – 11:15 Uhr **13.01.-24.03. QG a25**
Gebühren für 7 Einheiten: Mitglieder 63 € Nichtmitglieder 126 €

Tai Chi - mit Reinhold

Mittwochs 17:00 – 18:00 Uhr **05.03.-02.04. TC2 a25**
Gebühren für 5 Einheiten: Mitglieder 25 € Nichtmitglieder 50 €

Vinyasa-Yoga - mit Cora

Dienstags 20:00 – 21:30 Uhr **14.01.-01.04. YOG1 a25**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 72 € Nichtmitglieder 144 €

Hartha-Yoga – mit Anna-Maria

Freitags 8:30 – 10:00 Uhr **17.01.-28.03. YOG2 a25**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 48 € Nichtmitglieder 96 €

Feet up - Yoga Kopfstandhocker - mit Manja

Mittwochs 08:30 – 09:30 Uhr **15.01.-02.04. Feet a25**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 60 € Nichtmitglieder 120 €

Nordic Walking – mit Melanie NEU

Dienstags 18:00 – 19:00 Uhr **14.01.-01.04. Walk a25**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 24 € Nichtmitglieder 48 €

Pilates – mit Sabine

Montags 09:30 – 10:30 Uhr **27.01.-14.04. Pil1 a25**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 60 €

Pilates - mit Michaela

Donnerstags 10:00 - 11:00 Uhr **16.01.-03.04. Pil2 a25**
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 27 € Nichtmitglieder 54 €

Fit & Aktiv im Alltag - mit Ursula

Donnerstags 09:00 – 10:00 Uhr **09.01.-03.04. FitAkt 1 a25**
Donnerstags 10:00 – 11:00 Uhr **09.01.-03.04. FitAkt 2 a25**
Gebühren für 11 Einheiten: Mitglieder 33 € Nichtmitglieder 66 €

Fitness & Ausdauer für Männer 50+ mit Thomas

Donnerstags 20:15 – 21:15 Uhr **16.01.-03.04. FAM a25**
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 24 € Nichtmitglieder 48 €

Deepwork – mit Manja

Freitags 19:00 – 20:00 Uhr **17.01.-04.04. Deep a25**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 30 € Nichtmitglieder 60 €

Zumba – mit Katarina

Sonntags 11:00 – 12:00 Uhr **05.01.-30.03. Zum a25**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 36 € Nichtmitglieder 72 €

CIRCL Mobility – mit Katarina

„Mobilitätstraining für Einsteiger und Freaks“

Sonntags 10:30 – 11:00 Uhr **05.01.-30.03. CIR a25**
Gebühren für 12 Einheiten: Mitglieder 18 € Nichtmitglieder 36 €

Psychomotorik für Kids von 4 - 8 Jahre

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

Mittwochs 15:30 – 17:00 Uhr **15.01.-26.03. PSY a25**
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 90 € Nichtmitglieder 180 €

Tanzmäuse 4-5 Jahre – mit Christine (ausgebucht)

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

Freitags 17:00 – 18:00 Uhr **10.01.-21.03. TanzM a25**
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 45 € Nichtmitglieder 90 €

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

65760 Eschborn, Hauptstr. 33 / 0 6196 – 95 54 15 (AB)