

TOR

Das

zur Fitness ist der

T V E

von April bis Juni 2018

Wirbelsäulengymnastik

„Zeigen Sie Rückenschmerzen die kalte Schulter“



Dienstags	10x	18:00 – 19:00 Uhr	10.04.-19.06.	WSG1 b18
Donnerstags	9x	09:00 – 10:00 Uhr	12.04.-21.06.	WSG2 b18
Donnerstags	9x	16:00 – 17:00 Uhr	12.04.-21.06.	WSG4 b18

Gebühren für 9/10 Einheiten: Mitglieder 18€/20€ Nichtmitglieder 49,50€/55€

Rücken-Fitness-Mix

„Wie Sie Haltung bewahren und mit Kraft und Elan durchs Leben gehen“



Dienstags		19:00 – 20:00 Uhr	10.04.-19.06.	RFM1 b18
Dienstags		20:00 – 21:00 Uhr	10.04.-19.06.	RFM2 b18

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 20€ / Nichtmitglieder 55€

Zumba

„Tanz dir die Seele aus dem Leib“

Freitags		19:00 – 20:00 Uhr	13.04.-22.06.	ZUM b18
----------	--	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für je 11 Einheiten: Mitglieder 22€ / Nichtmitglieder 60,50€

Fitness&Ausdauer für Männer 50+

„Fit mit dem Coach – weg von der Couch“

Donnerstags		20:15 – 21:15 Uhr	12.04.-21.06.	FAM b18
-------------	--	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 49,50€

Gesundheitspluspunkt für Kids von 4-8 Jahre

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



Mittwochs	10x	15:30 – 17:00 Uhr	11.04.-13.06.	PSY b18
-----------	-----	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 50€ / Nichtmitglieder 100€

Hot-Strong-Body 25+

„Straffe deinen Körper-mit Mühe und Spass“

Donnerstags		18:00 – 19:00 Uhr	05.04.-21.06.	HSB b18
-------------	--	-------------------	----------------------	----------------

Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 49,50€

Tai Chi

„Die inneren Kräfte entfalten und in das eigene Sein entspannen.“

Montags	10:00 – 11:30 Uhr	16.04.-11.06.	TC1 b18
Gebühren für 8 Einheiten: Mitglieder 36€ / Nichtmitglieder 72€			
Mittwochs	17:00 – 18:00 Uhr	11.04.-13.06.	TC2 b18
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 45€ / Nichtmitglieder 90€			

Pilates

„In der Ruhe liegt die Kraft“



Donnerstags	9x 10:15 - 11:15 Uhr	12.04.-21.06.	Pil1 b18
Samstags	8x 10:00 - 11:00 Uhr	21.04.-23.06.	Pil2 b18
Donnerstags (Niedö)	7x 20:00 - 21:00 Uhr	19.04.-21.06.	Pil3 b18
Gebühren für 7/8/9 Einheiten: Mitglieder 14€/16€/18€ / Nichtmitglieder 38,50€/44€/49,50€			

Feldenkrais

„Entdecke die Leichtigkeit des Seins“

Dienstags	19:00 – 20:00 Uhr	30.01.-05.06.	FdK a18
Gebühren für 14 Einheiten: Mitglieder 28€ / Nichtmitglieder 77€			

**Jetzt
NEU!**

Jump Dich Fit

„Power dich aus, sei dynamisch und lass dich motivieren“

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

Dienstags	18:00 – 19:00 Uhr	17.04.-29.05.	Jump1 b18
Gebühren für 6 Einheiten: Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 36€			

Yoga

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Th.v.Avila

Mittwochs	20:00 – 21:30 Uhr	11.04.-20.06.	YOG3 b18
Gebühren für 10 Einheiten: Mitglieder 45€ / Nichtmitglieder 90€			

Faszien-Yoga

Freitags	09:30 – 11:00 Uhr	13.04.-08.06.	YOG2 b18
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 40,50€ / Nichtmitglieder 81€			

Aktiv&Beweglich mit 60+

„Inhaltlich vielfältig und abwechslungsreich-kompetent angeleitet“

Donnerstags	09:00 – 10:00 Uhr	12.04.-21.06.	Akt b18
Gebühren für 9 Einheiten: Mitglieder 18€ / Nichtmitglieder 49,50€			

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 jederzeit zum Schnuppern vorbeikommen!