

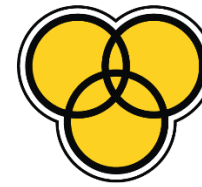


Betreute Zeiten im Fitnessstudio:

Dienstag: 16.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 11.00 Uhr

Jahresbeitrag 180,00 €

Einmalige
Aufnahmegebühr 10,00 €



TVG STEELE e.V.

seit 1863

Das Studio ist **montags bis sonntags von 07.00 bis 22.00 Uhr** geöffnet.
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an

Thomas Wirtz (☎ : 0176 98121223).

Bürozeiten:

- Dienstag 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
- Donnerstag 10.00 Uhr – 11.00 Uhr

(Nicht während der Schulferien)

Wichtig!

Eine Probestunde ist grundsätzlich möglich, bitte sprechen Sie uns an.
Alle Kurse erfordern eine Mindestteilnehmerzahl.
Wird diese Teilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Kurs nicht stattfinden.
Gezahlte Gebühren werden erstattet.



Ruhrbruchshof 11
45276 Essen
0201 / 50 30 00



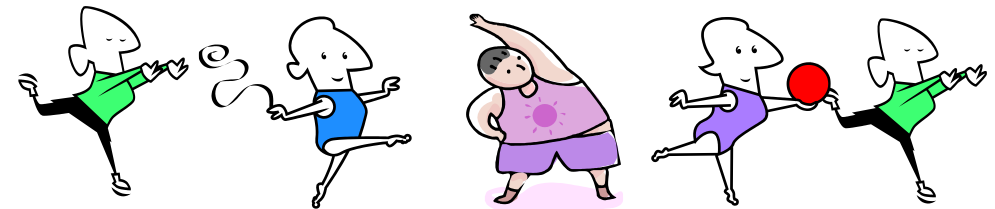
info@tvq-steele.de



www.tvq-steele.de



Sparkasse Essen
IBAN: DE44360501050001208206
BIC: SPESDE33XXX



Sportkurse

1. Halbjahr 2022

Für Vereinsmitglieder werden die Kurse um 30 % ermäßigt.
Kursteilnehmer die mehr als 1 Kurs im gleichen Zeitraum buchen (pro TN), gilt ebenfalls eine Ermäßigung von 30 % (auf den günstigeren oder gleich teuren Kurs).
Die Ermäßigung gilt nicht für Sonderkurse. Die Angebote sind nicht kombinierbar.

Sportkurse



Pilates

122P1 Dienstag:	19.00-20.00 Uhr	11.01.-05.04.22	12 x	98,00 €	Magda
222P1 Dienstag:	19.00-20.00 Uhr	03.05.-21.06.22	6 x	50,00 €	Magda

Rücken Fit

122W1 Montag:	09.30-10.30 Uhr	10.01.-04.04.22	12 x	74,00 €	Barbara
222W1 Montag:	09.30-10.30 Uhr	25.04.-20.06.22	8 x	50,00 €	Barbara
122W2 Montag:	10.45-11.45 Uhr	10.01.-04.04.22	12 x	74,00 €	Barbara
222W2 Montag:	10.45-11.45 Uhr	25.04.-20.06.22	8 x	50,00 €	Barbara

Rücken Fit nach Dore Jacobs

(findet wegen 2G Regel im Moment nicht statt! Stand Nov. 2021)

122W3 Montag:	15.45-16.45 Uhr	10.01.-04.04.22	12 x	74,00 €	Ingeborg
222W3 Montag:	15.45-16.45 Uhr	25.04.-20.06.22	8 x	50,00 €	Ingeborg
122W4 Mittwoch:	09.30-10.30 Uhr	12.01.-06.04.22	13 x	80,00 €	Ingeborg
222W4 Mittwoch:	09.30-10.30 Uhr	27.04.-22.06.22	9 x	56,00 €	Ingeborg

Yoga in Balance

122Y1 Freitag:	09.15-10.30 Uhr	14.01.-08.04.22	13 x	106,00 €	Kerstin
222Y1 Freitag:	09.15-10.30 Uhr	06.05.-24.06.22	8 x	66,00 €	Kerstin

Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen

122FG Mittwoch:	18.00-19.00 Uhr	12.01.-06.04.22	13 x	80,00 €	Hiltrud
222FG Mittwoch:	18.00-19.00 Uhr	27.04.-22.06.22	9 x	56,00 €	Hiltrud

Gymnastik mit Entspannung für Frauen

122KG Donnerstag:	09.00-10.00 Uhr	13.01.-07.04.22	13 x	80,00 €	Hiltrud
222KG Donnerstag:	09.00-10.00 Uhr	28.04.-23.06.22	7 x	44,00 €	Hiltrud



BBW (Bauch, Beine, Wirbelsäule)

122BBW Montag:	18.00-19.00 Uhr	07.02.-04.04.22	8 x	50,00 €	Pia
222BBW Montag:	18.00-19.00 Uhr	25.04.-20.06.22	8 x	50,00 €	Pia

STEP Aerobic – wieder im Programm

222SP1 Montag:	19.00-20.00 Uhr	25.04.-20.06.22	8 x	50,00 €	Pia
----------------	-----------------	-----------------	-----	---------	-----

YOGA Fitness – wieder im Programm

222YF1 Montag:	20.00-21.00 Uhr	25.04.-20.06.22	8 x	50,00 €	Pia
----------------	-----------------	-----------------	-----	---------	-----

Kids and Teens

HIP HOP und Breakdance mit Henning und Niels Antoine

HIP HOP ab 9 Jahre

122HH1 Donnerstag:	17.00-18.00 Uhr	13.01.-07.04.22	13 x	93,00 €
222HH1 Donnerstag:	17.00-18.00 Uhr	28.04.-23.06.22	7 x	51,00 €

Breakdance ab 9 Jahre

122BD1 Donnerstag:	18.00-19.00 Uhr	13.01.-07.04.22	13 x	93,00 €
222BD1 Donnerstag:	18.00-19.00 Uhr	28.04.-23.06.22	7 x	51,00 €

Nordic-Walking und Walking

Jeden zweiten Sonntag im Monat. Nur mit Voranmeldung bei Thomas Wirtz
Tel.: 0176 98121223 (ab 20.00 Uhr)