

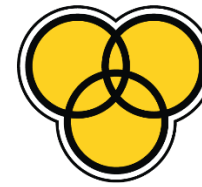


### Betreute Zeiten im Fitnessstudio:

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



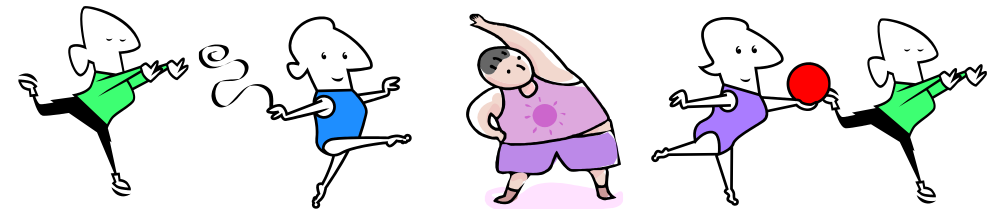
[info@tvq-steele.de](mailto:info@tvq-steele.de)



[www.tvq-steele.de](http://www.tvq-steele.de)



Sparkasse Essen  
IBAN: DE44360501050001208206  
BIC: SPESDE33XXX



## Sportkurse

## 2. 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**

322P1 Dienstag: 19.00-20.00 Uhr 16.08.-13.12.22 12 x 98,00 € Magda

### **Rücken Fit**

322W1 Montag: 09.30-10.30 Uhr 15.08.-12.12.22 16 x 98,00 € Barbara

322W2 Montag: 10.45-11.45 Uhr 15.08.-12.12.22 16 x 98,00 € Barbara

### **Rücken Fit nach Dore Jacobs**

322W3 Montag: 15.00-16.00 Uhr 15.08.-12.12.22 16 x 98,00 € Ingeborg

### **Yoga in Balance**

322Y1 Freitag: 09.15-10.30 Uhr 12.08.-16.12.22 17 x 138,00 € Kerstin

### **Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen**

322FG Mittwoch: 18.00-19.00 Uhr 10.08.-14.12.22 17 x 104,00 € Hiltrud

### **Gymnastik mit Entspannung für Frauen**

322KG Donnerstag: 09.00-10.00 Uhr 11.08.-15.12.22 17 x 104,00 € Hiltrud

### **Mami Fitness mit Baby ab 3 Monate**

322MF1 Donnerstag: 10.30-11.30 Uhr 25.08.-15.12.22 15 x 122,00 € Pia  
(Treffen 10.15 Uhr)



### **BBW (Bauch, Beine, Wirbelsäule)**

322BBW Montag: 18.00-19.00 Uhr 22.08.-12.12.22 15 x 92,00 € Pia

### **STEP Aerobic**

322SP1 Montag: 19.00-20.00 Uhr 22.08.-12.12.22 15 x 92,00 € Pia

### **YOGA Fitness**

322YF1 Montag: 20.00-21.00 Uhr 22.08.-12.12.22 15 x 92,00 € Pia

## Kids and Teens

### **HIP HOP und Breakdance mit Henning und Niels Antoine**

#### **HIP HOP ab 9 Jahre**

322HH1 Donnerstag: 17.00-18.00 Uhr 11.08.-15.12.22 17 x 121,00 €

#### **Breakdance ab 9 Jahre**

322BD1 Donnerstag: 18.00-19.00 Uhr 11.08.-15.12.22 17 x 121,00 €

### **Nordic-Walking und Walking**

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