

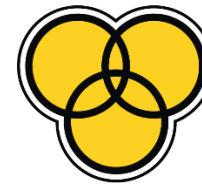


### Betreute Zeiten im Fitnessstudio:

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



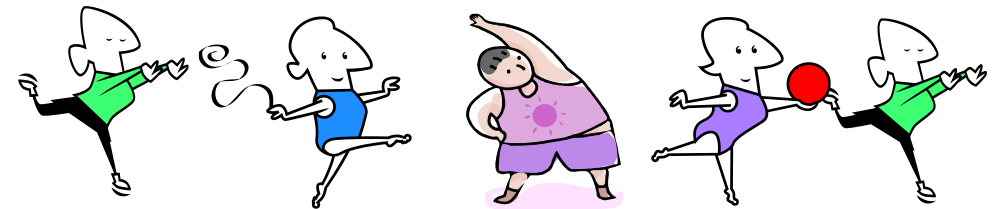
[info@tvq-steele.de](mailto:info@tvq-steele.de)



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



Sparkasse Essen  
IBAN: DE44360501050001208206  
BIC: SPESDE33XXX



## Sportkurse

# 1. Halbjahr 2024

Für Vereinsmitglieder werden die Kurse um 30 % ermäßigt. Kursteilnehmer die mehr als einen kompletten 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 Breakdance. Die Angebote sind nicht kombinierbar.

## Sportkurse



### **Pilates und MEHR**

124P1 Dienstag: 19.00-20.00 Uhr 09.01.-02.07.24 23 x 186,00 € Wera

### **Rücken Fit**

124W1 Montag: 09.30-10.30 Uhr 08.01.-01.07.24 22 x 156,00 € Barbara

124W2 Montag: 10.45-11.45 Uhr 08.01.-01.07.24 22 x 156,00 € Barbara

### **Rücken Fit nach Dore Jacobs**

124W3 Montag: 15.00-16.00 Uhr 08.01.-01.07.24 22 x 156,00 € Ingeborg

### **Yoga in Balance**

124Y1 Freitag: 09.15-10.30 Uhr 12.01.-05.07.24 23 x 186,00 € Kerstin

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

124FG Mittwoch: 18.00-19.00 Uhr 10.01.-03.07.24 23 x 163,00 € Hiltrud

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

124KG Donnerstag: 09.00-10.00 Uhr 11.01.-04.07.24 22 x 156,00 € Hiltrud



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

124BBW Montag: 18.00-19.00 Uhr 08.01.-01.07.24 21 x 149,00 € Daniela

### **Bodyworkout mit Step**

124SP1 Montag: 19.00-20.00 Uhr 08.01.-01.07.24 21 x 149,00 € Daniela

### **YOGA Fitness**

124YF1 Montag: 20.00-21.00 Uhr 08.01.-01.07.24 21 x 149,00 € Silke

## Kids and Teens

### **Breakdance mit Henning und Antoine**

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

124 BD2 Donnerstag: 17.00-19.00 Uhr 11.01.-04.07.24 22 x 266,00 €

(Breakdance kann leider nicht mehr ermäßigt werden!)

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

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