

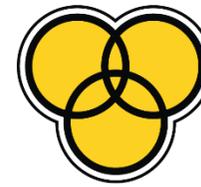


Betreute Zeiten im Fitnessstudio:

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



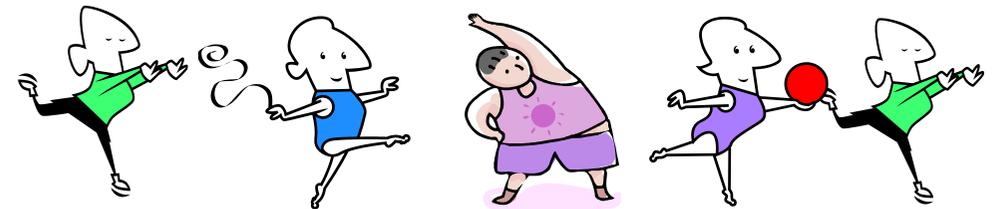
info@tvq-steele.de



www.tvq-steele.de



Sparkasse Essen
IBAN: DE44360501050001208206
BIC: SPESDE33XXX



Sportkurse

2. Halbjahr 2025

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

Sportkurse



Pilates und MEHR

225P1 Dienstag: 19.00-20.00 Uhr 16.09.-16.12.25 12 x 100,00 € Ariane

Rücken Fit

225W1 Montag: 09.30-10.30 Uhr 01.09.-15.12.25 14 x 102,00 € Barbara

225W2 Montag: 10.45-11.45 Uhr 01.09.-15.12.25 14 x 102,00 € Barbara

Rücken Fit nach Dore Jacobs

225W3 Montag: 15.00-16.00 Uhr 01.09.-15.12.25 14 x 102,00 € Ingeborg

Yoga in Balance

225Y1 Freitag: 09.15-10.30 Uhr 05.09.-12.12.25 10 x 84,00 € Kerstin

Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen

225FG Mittwoch: 18.00-19.00 Uhr 27.08.-17.12.25 15 x 109,00 € Hiltrud

Gymnastik mit Entspannung für Frauen

225KG Donnerstag: 09.00-10.00 Uhr 28.08.-18.12.25 15 x 109,00 € Hiltrud



BBW (Bauch, Beine, Wirbelsäule)

225BBW Montag: 17.50-18.50 Uhr 25.08.-15.12.25 14 x 102,00 € Pia

Bodyworkout mit Step

225SP1 Montag: 19.00-20.00 Uhr 25.08.-15.12.25 14 x 102,00 € Pia

YOGA Fitness

225YF1 Montag: 20.00-21.00 Uhr 25.08.-15.12.25 14 x 102,00 € Pia

Kids and Teens

Street Dance mit Saskia

Anfänger

225SD1 Donnerstag: 17.00-18.00 Uhr 28.08.-18.12.25 12 x 88,00 €

Fortgeschrittene

225SD2 Donnerstag: 18.00-19.00 Uhr 28.08.-18.12.25 12 x 88,00 €

Nordic-Walking und Walking

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