



Betreute Zeiten im Fitnessstudio:

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

Jahresbeitrag 180,00 €

Einmalige
Aufnahmegebühr 10,00 €

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



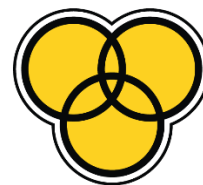
info@tvq-steele.de



www.tvq-steele.de



Sparkasse Essen
IBAN: DE44360501050001208206
BIC: SPESDE33XXX



TVG STEELE e.V.
seit 1863



Sportkurse

1. Halbjahr 2026

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

126P1 Dienstag: 19.00-20.00 Uhr 13.01.-14.07.26 21 x 172,00 € Ariane

Ab dem 14.04.2026 übernimmt wieder Wera Steffen den Kurs!

Rücken Fit

126W1 Montag: 09.30-10.30 Uhr 12.01.- 13.07.26 23 x 165,00 € Barbara

126W2 Montag: 10.45-11.45 Uhr 12.01.- 13.07.26 23 x 165,00 € Barbara

Rücken Fit nach Dore Jacobs

126W3 Montag: 15.00-16.00 Uhr 12.01.- 13.07.26 23 x 165,00 € Ingeborg

Yoga in Balance

126Y1 Freitag: 09.15-10.30 Uhr 09.01.-17.07.26 22 x 180,00 € Kerstin

Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen

126FG Mittwoch: 18.00-19.00 Uhr 07.01.-15.07.26 26 x 186,00 € Hiltrud

Gymnastik mit Entspannung für Frauen

126KG Donnerstag: 09.00-10.00 Uhr 08.01.-16.07.26 24 x 172,00 € Hiltrud



BBW (Bauch, Beine, Wirbelsäule)

126BBW Montag: 17.50-18.50 Uhr 12.01.- 13.07.26 21 x 151,00 € Pia

Bodyworkout mit Step

126SP1 Montag: 19.00-20.00 Uhr 12.01.- 13.07.26 21 x 151,00 € Pia

YOGA Fitness

126YF1 Montag: 20.00-21.00 Uhr 12.01.- 13.07.26 21 x 151,00 € Pia

Kids and Teens

Street Dance mit Saskia

Anfänger

126SD1 Donnerstag: 17.00-18.00 Uhr 08.01.-02.07.26 22 x 158,00 €

Fortgeschrittene

126SD2 Donnerstag: 18.00-19.00 Uhr 08.01.-02.07.26 22 x 158,00 €

Nordic-Walking und Walking

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