



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



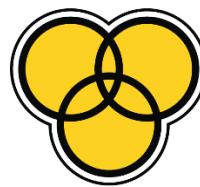
info@tvq-steele.de



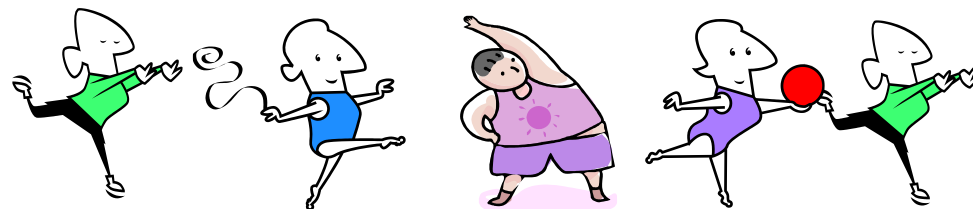
www.tvq-steele.de



Sparkasse Essen
IBAN: DE44360501050001208206
BIC: SPESDE33XXX



TVG STEELE e.V.
seit 1863



Sportkurse

2. 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

226P1 Dienstag: 19.00-20.00 Uhr 08.09.-15.12.26 13 x 108,00 € nn

Rücken Fit

226W1 Montag: 09.30-10.30 Uhr 07.09.-14.12.26 13 x 95,00 € Barbara

226W2 Montag: 10.45-11.45 Uhr 07.09.-14.12.26 13 x 95,00 € Barbara

Rücken Fit nach Dore Jacobs

226W3 Montag: 15.00-16.00 Uhr 07.09.-14.12.26 13 x 95,00 € Ingeborg

Yoga in Balance

226Y1 Freitag: 09.15-10.30 Uhr 04.09.-18.12.26 11 x 92,00 € Kerstin

Fitness-Gymnastik und Ausgleich für Frauen

226FG Mittwoch: 18.00-19.00 Uhr 02.09.-16.12.26 14 x 102,00 € Hiltrud

Gymnastik mit Entspannung für Frauen

226KG Donnerstag: 09.00-10.00 Uhr 03.09.-17.12.26 14 x 102,00 € Hiltrud



BBW (Bauch, Beine, Wirbelsäule)

226BBW Montag: 17.50-18.50 Uhr 07.09.-14.12.26 11 x 81,00 € Pia

Bodyworkout mit Step

226SP1 Montag: 19.00-20.00 Uhr 07.09.-14.12.26 11 x 81,00 € Pia

YOGA Fitness

226YF1 Montag: 20.00-21.00 Uhr 07.09.-14.12.26 11 x 81,00 € Pia

Kids and Teens

Street Dance

**wird nach den Sommerferien fortgeführt, die Planungen laufen.
Sobald es neue Infos gibt, werden wir diese bekanntgeben!**

Nordic-Walking und Walking

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