

GROUPFITNESS PLAN

MONTAG

Stretch & Entspann
08.30 - 09.30 Uhr

Fitness für Frauen
17.45 - 18.45 Uhr

Step-Aerobic
17.45 - 18.45 Uhr

Ausgleichsport für Frauen
18.30 - 19.30 Uhr

Fitness für Frauen
19.00 - 20.00 Uhr

Fitness Workout Männer
19.00 - 20.30 Uhr

Body Fitness
19.00 - 20.00 Uhr

Tôsô X
19.00 - 20.00 Uhr

Body Styling
19.00 - 20.00 Uhr

Fitness für Männer
20.15 - 21.15 Uhr

DIENSTAG

Fitness für Frauen
09.00 - 10.00 Uhr

Sanftes Ganzkörper Training
09.00 - 10.00 Uhr
10.10 - 11.10 Uhr

Fit ab 70
14.15 - 15.15 Uhr

Indoor Cycling
17.00 - 18.00 Uhr

Sling - TRX
17.30 - 18.30 Uhr

Indoor Cycling
18.00 - 19.00 Uhr

Ausgleichsport für Männer
18.00 - 19.30 Uhr

Fitnessgymnastik
18.20 - 19.20 Uhr

Sling - TRX
19.00 - 20.00 Uhr

Kickboxen
19.30 - 21.00 Uhr

Indoor Cycling
19.00 - 20.00 Uhr

Tôsô X
19.00 - 20.00 Uhr

Indoor Cycling
20.15 - 21.15 Uhr

MITTWOCH

Fit ab 60 Frauen
08.30 - 09.30 Uhr

Hatha Yoga
15.30 - 17.00 Uhr

Rücken Fit
17.30 - 18.30 Uhr

Free Athletics
18.00 - 19.00 Uhr

Tôsô X
18.15 - 19.15 Uhr

Free Athletics
19.00 - 20.00 Uhr

Hula-Hoop
19.05 - 19.50 Uhr

Fit ab 30 - Frauen
20.00 - 21.00 Uhr

Fitness für Frauen
15.30 - 16.30 Uhr

Fitness für Frauen
16.45 - 17.45 Uhr

Faszientraining
18.00 - 19.00 Uhr

After Work Fit Mix
18.00 - 19.00 Uhr

Fit ab 50 - Frauen
19.00 - 20.00 Uhr

Fitness- & Ballsport für Männer
19.30 - 21.00 Uhr

DONNERSTAG

Indian Balance
09.00 - 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
11.00 - 12.00 Uhr

Sling - TRX
18.00 - 19.00 Uhr

Fatburner
18.00 - 19.00 Uhr

Indoor Cycling
18.00 - 19.00 Uhr

Step-Aerobic
18.00 - 19.00 Uhr

Ballsport Männer (18 - 35 Jahre)
18.30 - 19.30 Uhr

Indoor Cycling
19.00 - 20.00 Uhr

Sling - TRX
19.00 - 20.00 Uhr

Fit ab 60 - Männer
19.00 - 20.00 Uhr

Langhantel
19.15 - 20.15 Uhr

FREITAG

Hatha-Yoga
09.00 - 10.30 Uhr

Faszientraining
10.00 - 11.00 Uhr

Fit ins Wochenende
16.30 - 17.30 Uhr

Fit Mix only Girls 16 - 25 Jahre
17.35 - 18.35 Uhr

SAMSTAG

Tôsô X
12.00 - 13.00 Uhr

Wo finden die Stunden statt:

TurnVilla
Kolpingstraße

Tennisverein
Blumenstraße

Städtische Sporthallen

Kraftwerk
Borghorster Straße



GROUPFITNESS PLAN



Beitrag pro Monat: zzgl. einmalige Aufnahmegebühr für Neumitglieder 10,00 €

Angebot findet 1 x die Woche statt		Angebot findet 2 x die Woche statt		Angebot findet 2 x die Woche statt	
Dauer: 45 Minuten	15,50 €	Dauer: 2x Mal 45 Minuten	23,00 €	Dauer: 45 Min. & 60 Min.	28,00 €
Dauer: 60 Minuten	19,00 €	Dauer: 2 x Mal 60 Minuten	31,00 €	Dauer: 45 Min. & 90 Min.	35,00 €
Dauer: 90 Minuten	26,00 €	Dauer: 2 x Mal 90 Minuten	44,00 €	Dauer: 60 Min. & 90 Min.	38,00 €

Hinweis: Bei einer bestehenden Mitgliedschaft in mehreren Sparten, des TVE, einem ermäßigten Beitrag oder einer Familienmitgliedschaft ändert sich der Vereinsbeitrag. Bei Fragen zur Beitragsgestaltung wenden Sie sich an die TVE Geschäftsstelle.

Kontakt Daten und Anmeldung unter:

Turnverein Emsdetten 1898 e.V.
Kolpingstraße 2
48282 Emsdetten
info@tvemsdetten.de
www.tvemsdetten.de
Tel. 02572/8773660

Du möchtest mehr
Informationen zu den
einzelnen Angeboten
haben?



SCAN ME

