

# GroupFitness



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag			
Vormittag	Moderates Ganzkörpertraining 08.30 - 09.30 Uhr TurnVilla	Sanftes Ganzkörpertraining - in Anlehnung an Pilates 09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla  Sanftes Ganzkörpertraining - in Anlehnung an Pilates 10.10 - 11.10 Uhr TurnVilla	Fitness für Frauen 09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla	Fit ab 60 für Frauen 08.30 - 09.30 Uhr TurnVilla	Hoop-Fit-Mix 08.30 - 09.30 Uhr Tennisverein  Indian Balance meets Faszien 09.00 - 10.00 Uhr TurnVilla	Yoga 09.00 - 10.30 Uhr TurnVilla  Faszientraining 10.00 - 11.00 Uhr TurnVilla			
						Fit ins Wochenende 16.30 - 17.30 Uhr TurnVilla  FitMix für Teens 13 - 17 Jahre 17.45 - 18.45 Uhr Tennisveren			
Nachmittag / Abend	Fitness für Frauen 17.45 - 18.45 Uhr TurnVilla	Step -Aerobic 17.45 - 18.45 Uhr Tennisverein	Fit ab 70 14.15 - 15.15 Uhr TurnVilla	Fitnessgymnastik 18.00 - 19.00 Uhr Johanneshalle	Yoga 15.30 - 17.00 Uhr TurnVilla	Fitness für Frauen 15.30 - 16.30 Uhr TurnVilla	Yoga 17.00 - 18.30 Uhr TurnVilla	Fatburner 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla	Tôsô X 12.00 - 13.00 Uhr TurnVilla
	Body-Styling 19.00 - 20.00 Uhr Gr. Diemshoff	Tôsô X 19.00 - 20.00 Uhr Tennisverein	Sling Training 17.30 - 18.30 Uhr Kraftwerk	Indoor Cycling 18.00 - 19.00 Uhr Tennisverein	Fitness für Frauen 16.45 - 17.45 Uhr TurnVilla	Rücken-Fit 17.30 - 18.30 Uhr TurnVilla	Indoor Cycling 18.00 - 19.00 Uhr Tennisverein	Zumba® 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla	
	Fitness für Frauen 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla	Body Fitness für Sie und Ihn 19.00 - 20.00 Uhr Paul-Gerhardt-Halle	Sling Training 19.00 - 20.00 Uhr Kraftwerk	Indoor Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Tennisverein	After Work Fit Mix 18.00 - 19.00 Uhr Tennisverein	Free-Athletics 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk	Sling Training 18.00 - 19.00 Uhr Kraftwerk	Indoor Cycling 19.00 - 20.00 Uhr Tennisverein	
	Fitness Workout für Männer 19.00 - 20.30 Uhr Johanneshalle	Fitness für Männer ab 40 20.15 - 21.15 Uhr TurnVilla	FitBo & Tôsô X Anfänger 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla	Kickboxen 19.00 - 20.30 Uhr Tennisverein	Faszientraining 18.00 - 19.00 Uhr TurnVilla	Tôsô X 18.15 - 19.15 Uhr TurnVilla	Step-Aerobic 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla	Fit und Gesund für Männer ab 60 19.15 - 20.15 Uhr TurnVilla	
			FitBo-Fitnessboxen 20.00 - 21.00 Uhr TurnVilla		Free-Athletics 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla/Tretwerk	Fit ab 50 - für Frauen 19.00 - 20.00 Uhr TurnVilla			
				Hula Hoop 19.15 - 20.00 Uhr Tennisverein	Fitness und Ball-sport für Männer 19.30 - 21.00 Uhr Turnhalle Hollingen				
			Fit ab 30 - für Frauen 20.00 - 21.00 Uhr TurnVilla						

# Beitrag pro Monat:



**TV EMSDETTEN**  
...der sportive Stadtteil!

<b>GroupFitness</b>					
Die regelmäßigen Angebote dieser Sparte finden nicht in den Schulferien statt. Entsprechende Feriensportprogramme können je nach Verfügbarkeit kostenlos genutzt werden.					
Angebot findet 1 x die Woche statt		Angebot findet 2 x die Woche statt		Angebot findet 2 x die Woche statt	
Dauer: 45 Minuten	14,00 €	Dauer: zwei Mal 45 Minuten	21,50 €	Dauer: 45 Min. & 60 Min.	26,50 €
Dauer: 60 Minuten	17,50 €	Dauer: zwei Mal 60 Minuten	29,50 €	Dauer: 45 Min. & 90 Min.	33,50 €
Dauer: 90 Minuten	24,50 €	Dauer: zwei Mal 90 Minuten	42,50 €	Dauer: 60 Min. & 90 Min.	36,50 €

  

FitBo / Tôsô X	24,00 €	Free-Athletics	23,50 €
----------------	---------	----------------	---------

  

Einmalige Aufnahmegebühr	10,00 €
--------------------------	---------

In dem hier aufgeführten monatlichen Beitrag ist der Grundbeitrag für Erwachsene, des TVE enthalten.

Hinweis: Bei einer bestehenden Mitgliedschaft in mehreren Sparten, des TVE, einem ermäßigten Beitrag oder einer Familienmitgliedschaft ändert sich der Grundbeitrag. 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

