

# GroupFitness



Vormittag

Nachmittag / Abend

## Montag

Moderates Ganzkörpertraining  
08.30 - 09.30 Uhr  
TurnVilla

## Dienstag

Sanftes Ganzkörpertraining - in Anlehnung an Pilates  
09.00 - 10.00 Uhr  
TurnVilla

Fitness für Frauen  
09.00 - 10.00 Uhr  
TurnVilla

Sanftes Ganzkörpertraining - in Anlehnung an Pilates  
10.10 - 11.10 Uhr  
TurnVilla

Fit ab 70  
14.15 - 15.15 Uhr  
TurnVilla

## Mittwoch

Fit ab 60 für Frauen  
08.30 - 09.30 Uhr  
TurnVilla

## Donnerstag

Hoop-Fit-Mix  
08.30 - 09.30 Uhr  
Tennisverein

Indian Balance meets Fasziens  
09.00 - 10.00 Uhr  
TurnVilla

## Freitag

Yoga  
09.00 - 10.30 Uhr  
TurnVilla

Faszientraining  
10.00 - 11.00 Uhr  
TurnVilla

Fit ins Wochenende  
16.30 - 17.30 Uhr  
Tennisverein

FitMix für Teens 13 - 17 Jahre  
17.45 - 18.45 Uhr  
Tennisverein

## Samstag

Tôsô X  
12.00 - 13.00 Uhr  
TurnVilla

Fitness für Frauen  
17.45 - 18.45 Uhr  
TurnVilla

Free-Athletics  
18.00 - 19.00 Uhr  
TurnVilla/Tretwerk

Fitnessgymnastik  
18.00 - 19.00 Uhr  
Johanneshalle

Sling Training  
17.30 - 18.30 Uhr  
Kraftwerk

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

Step-Aerobic  
17.45 - 18.45 Uhr  
Tennisverein

Body-Styling  
19.00 - 20.00 Uhr  
Gr. Diemshoff

Indoor Cycling  
18.00 - 19.00 Uhr  
Tennisverein

Sling Training  
19.00 - 20.00 Uhr  
Kraftwerk

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

Tôsô X  
19.00 - 20.00 Uhr  
Tennisverein

Fitness für Frauen  
19.00 - 20.00 Uhr  
TurnVilla

Indoor Cycling  
19.00 - 20.00 Uhr  
Tennisverein

FitBo & Tôsô X Anfänger  
19.00 - 20.00 Uhr  
TurnVilla

After Work Fit Mix  
18.00 - 19.00 Uhr  
Tennisverein

Free-Athletics  
18.00 - 19.00 Uhr  
TurnVilla/Tretwerk

Free-Athletics  
18.30 - 19.30 Uhr  
TurnVilla/Tretwerk

Indoor Cycling  
19.00 - 20.00 Uhr  
Tennisverein

Free-Athletics Outdoor  
19.00 - 20.00 Uhr  
TurnVilla/Tretwerk

Body Fitness für Sie und Ihn  
19.00 - 20.00 Uhr  
Paul-Gerhardt-Halle

Kickboxen  
19.00 - 20.00 Uhr  
Tennisverein

FitBo-Fitnessboxen  
20.00 - 21.00 Uhr  
TurnVilla

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

Fitness Workout für Männer  
19.00 - 20.30 Uhr  
Johanneshalle

Fitness für Männer ab 40  
20.15 - 21.15 Uhr  
TurnVilla

Free-Athletics  
19.00 - 20.00 Uhr  
TurnVilla/Tretwerk

Hula Hoop  
19.15 - 20.00 Uhr  
Tennisverein

Fitness und Ball-sport für Männer  
19.30 - 21.00 Uhr  
Turnhalle Hollingen

## Beitrag pro Monat:



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

### **GroupFitness**

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.

## Kontaktdaten 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

