

Beitragsordnung

Alle Beiträge sind Monatsbeiträge und werden halbjährlich im Januar und Juli abgebucht. Es gilt die Beitragsordnung.

Der TV Eiche ist ein gemeinnütziger Sportverein. Es gilt die Satzung des Vereins, die in der Geschäftsstelle oder im Internet einzusehen ist.

Vereins-Grundbeitrag / monatlich

Erwachsene	17,00 €
Jugendliche*	8,00 €
inaktiv	6,00 €

* bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie gegen Nachweis Schüler, Studenten und Azubis bis zum vollendeten 27 Lebensjahr

Abteilungsbeitrag

Erwachsene	7,00 €
------------	--------

Ansprechpartner

Abteilungsleitung:
Gaby Hoffmann
fitness@tv-eiche.de

05/2023

TV Eiche Bad Honnef

Information und Beratung
Geschäftsstelle
Berck-sur-Mer-Str. 14
53604 Bad Honnef
Tel: 02224 - 96 98 19 / 20
Montag bis Freitag 09:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch 14:00 - 18:00 Uhr
(außerhalb der Ferien)
verwaltung@tv-eiche.de
sportbetrieb@tv-eiche.de
www.tv-eiche.de

Ort	Raum
A	Halle Eichehaus, Berck-sur-Mer-Str. 14
B	Bewegungsraum Eichehaus, Berck-sur-Mer-Str. 14
C	Sportzentrum, Berck-sur-Mer-Str. 1
D	Dojo Raum im Sportzentrum, Berck-sur-Mer-Str. 1
E	ATV-Halle, Kapellenstr. 4 in Selhof
F	Montessori-Grundschule Bergstr.
G	Hauptschule Bergstr., Rheingoldweg 16
H	Löwenburgschule, Am Feuerschlößchen 1
I	Sibi Turnhalle, Rommersdorferstr.
J	Joseph Bellinghausen Halle, Am Sportplatz Aegidienberg
K	Menzenberger Halle, Menzenberger Str. 70
L	Tennisanlage, Rheinpromenade 8
N	Stadion Menzenberg, Menzenberger Str. 70
V	Fitnesszentrum vital



Fitness



Gesundheit und Lebensfreude für Generationen

Trainingszeiten

HOT IRON

Mittwoch	20:00 - 21:00	C	Sandra
Sonntag	11:00 - 12:00	C	Andrea

PILATES

Montag	19:00 - 20:00	C	Sonia
Mittwoch	10:00 - 11:00	C	Gaby
Mittwoch	18:00 - 19:00	C	Andrea S.
Freitag	09:00 - 10:00	C	Andrea M.

FASZIEN PILATES

Sonntag	12:00 - 13:00	C	Andrea
---------	---------------	---	--------



BODY WORKOUT

Montag	20:00 - 21:00	C	Sonia
Dienstag	08:30 - 09:30	C	Maria
Mittwoch	19:00 - 20:00	C	Sandra
Donnerstag	08:00 - 09:00	C	Maria
Donnerstag	18:00 - 19:00	C	Christine
Freitag/ Langhantel	20:00 - 21:00	C	Elke

deep WORK®

Dienstag	18:00 - 19:00	C	Meltem
Donnerstag	19:00 - 20:00	C	Meltem

RÜCKENFITNESS

Dienstag	20:00 - 21:00	C	Elke
----------	---------------	---	------

STEP - AEROBIC

Freitag	19:00 - 20:00	C	Elke
---------	---------------	---	------

ZUMBA

Freitag	18:00 - 19:00	C	Daniela
Sonntag	10:00 - 11:00	C	Andrea M.

HOT IRON ist ein Kraft-Ausdauertraining für alle Muskelgruppen mit einer Langhantel zur Musik. Sie stärken Figur und Gesundheit. Sie erreichen unübertroffene und stetige Trainingserfolge, bei der Fettverbrennung, der Straffung der Muskulatur und beim Kraftaufbau.

PILATES ist eine sanfte, aber wirksame Trainingsmethode für Körper und Geist. Übungen für eine gute Körperhaltung, einen straffen Bauch und einen starken Rücken.

STEP-AEROBIC ist ein Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining, bei dem man Aerobic-Schritte mit dem Hinaufsteigen auf eine erhöhte Plattform, dem Stepbrett, verbindet.

BODY WORKOUT Kraft und Ausdauertraining mit verschiedenen Geräten (Aero-Step, Brasils, Hanteln, Langhantel, Therabänder, Tubes).

deep WORK® ist ein Workout aus fünf Elementen welches dem Gesetz von Yin und Yang unterliegt.

ZUMBA Mit diesem Tanz und Fitnessprogramm zu südamerikanischer und internationaler Musik werden Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert, sowie Muskeln aufgebaut.. Das Programm wird ergänzt durch Elemente von Zumba Toning, Zumba Gold und Zumba Sentao.

!Beachten Sie auch unser Zusatzangebot an Kursen in unserem Kurs Heft!