

SPINNING**JUMPfit****ZUMBA**

Arthrose Dieser Kurs zum Entgegenwirken oder Vorbeugen bei Arthroseerkrankungen beinhaltet eine spezielle und funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der gelenkstabilisierenden Muskulatur.

BauchBeinePo Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen.

CoreFit Der Körperkern (Core) wird effektiv trainiert. Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte stehen beim CoreFit im Fokus.

FaszienFit / Faszien-Stretching Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Das Geflecht aus Bindegewebshäuten schützt unsere Muskeln vor Verletzungen. Das Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper.

Fit für den Alltag In diesem Kurs steht neben einer Kräftigungs- und Beweglichkeitsgymnastik, vor allem die Vermittlung von richtigen Bewegungsmustern für den Alltag im Mittelpunkt. Ein Dehnungsprogramm rundet diese Gymnastikstunde ab.

FitMix Ganzkörper Workout, das durch einen Mix aus verschiedenen Elementen wie Aerobic, Ausdauer, Rückenübungen und funktionalen Übungen mit oder ohne Kleingeräte sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur fordert.

JUMPfit® Das neuartige Gruppenworkout auf dem Minitrampolin macht Spaß und verbrennt bis zu 900 Kalorien pro Stunde.

Lift Langhanteltraining mit regulierbaren Gewichten. Lift ist ein athletisches Ganzkörpertraining. Bei toller Musik und der Gruppendynamik sind Spaßfaktor und schneller Trainingserfolg garantiert.

Pilates Hier werden langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik eingesetzt. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert und das Körpergefühl optimiert.

Herz-Kreislauf-Aktiv In diesem Kurs steht die Steigerung der Ausdauerfähigkeit im Fokus. Gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen runden diese Einheit ab. Das Tempo sowie die Kräftigungsübungen haben eine geringere bis mittlere Intensität. Im Sommer gerne Outdoor an der frischen Luft.

Power-Mix Kraftvolles Ganzkörpertraining nicht nur für Bauch, Beine und Po. Der Einsatz von Kleingeräten ist garantiert.

RückenFit Fitness, die dem Rücken gut tut! Der gesamte Körper wird hier richtig in „Haltung“ gebracht.

Selbstverteidigung Stärke Körper, Geist und Dein Selbstbewusstsein. Wir vermitteln Methoden zur Prävention und Deeskalation, um Gefahrensituationen im Alltag entgegenzutreten und diese möglichst gewaltfrei zu beenden.

SPINNING® Ausdauertraining in der Gruppe am stationären Fahrrad. Optimales Kreislauftraining!

Step Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Stufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität.

Stretch & Relax / Stretching Neben der Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit dient Stretching auch als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitende Beweglichkeitseinschränkungen und als Training, um den Körper auf verschiedene Beweglichkeitsanforderungen vorzubereiten. Durch regelmäßiges Üben werden nicht nur kurzfristige, sondern bereits länger bestehende Muskelverspannungen gelöst. Auch die Blutzirkulation verbessert sich. Verschiedene Entspannungstechniken sorgen im Abschluss dafür, dass man sich anschließend entspannt, vital und ausgeglichen fühlt.

Wirbelsäule Gymnastik Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule.

Workout Kraftvolles Ganzkörpertraining nicht nur für Bauch, Beine und Po. Der Einsatz von Kleingeräten ist garantiert.

Yoga / Fitness Yoga / Relax-Yoga Die dynamische Version des Hatha-Yoga: die einzelnen Elemente sind dem traditionellen Yoga entnommen und werden in einer fließenden Bewegung miteinander verbunden. Ein dynamisches und kraftvolles Programm für Körper, Geist und Seele.

ZUMBA® / Latino Dance Von lateinamerikanischer Musik inspiriert, ist „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten.

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv

Sportprogramm

31,50 €* pro Monat

für Mitglieder ab 16 Jahren, alle Angebote Sportprogramm inkl. Sauna

Sportprogramm (Partner)

28,50 €* pro Monat

Studenten / Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder, alle Angebote im Sportprogramm inkl. Sauna

Sportprogramm (14 - 16 Jahre)

27,50 €* pro Monat

für Mitglieder zwischen 14 und 16 Jahren, alle Angebote Sportprogramm inkl. Sauna

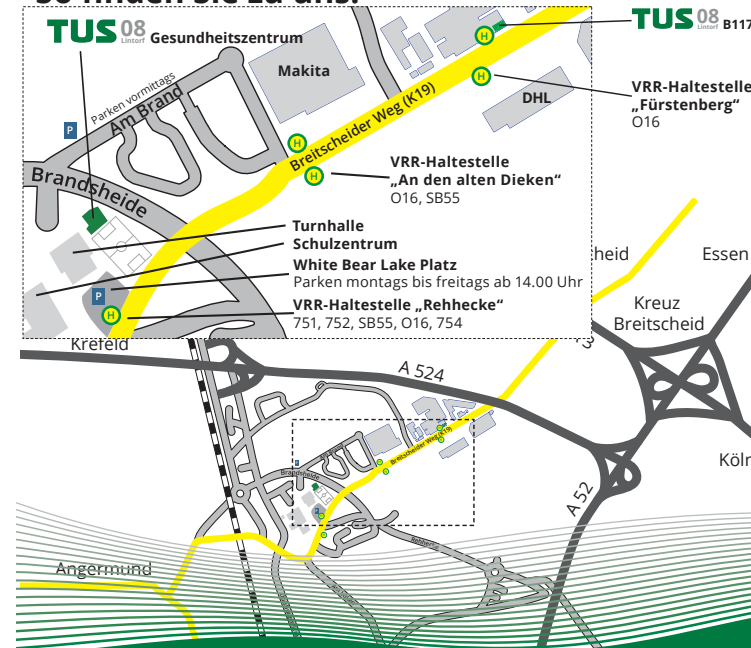
Aufnahmegebühr (einmalig):

20,00 €

Kartenkauti

5,00 €

* Alle Beiträge zuzüglich aktuellem Vereinsbeitrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Merkblatt

So finden Sie zu uns:**Öffnungszeiten im TUS 08 Gesundheitszentrum**

Montag bis Freitag07.00 – 22.00 Uhr

Samstag/Sonntag09.00 – 19.00 Uhr

Feiertag10.00 – 15.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand Juli 2023

www.tus08lintorf.de**TUS 08** Lintorf **Gesund & Aktiv****Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.**

Brandsheide 30 • 40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de**Wir bewegen Lintorf!**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
09:00 SPINNING®	09:00 Workout		09:00 Fit-Mix	09:00 SPINNING®	09:00 Pilates		09:00 HKL-Aktiv	09:00 Yoga	09:00 JUMPfit®	Online-Anmeldung zum Training über 			
	10:00 Yoga		10:00 Fit für den Alltag		10:00 RückenFit	09:30 (90 Min.) Power-Mix	10:00 Wirbelsäule-Gymnastik		10:00 BBP			10:00 SPINNING®	10:30 (90 Min.) im Wechsel Workout/ Jump-Workout
11:00 LatinoDance	11:00 RückenFit		11:00 Stretch & Relax		11:00 Arthrose I	11:00 ZUMBA®		11:00 Wirbelsäule-Gymnastik	12:00 Pilates	11:00 (90 Min.) Selbst-verteidigung	11:00 JUMPfit®		
12:00 BBP					12:00 (25 Min.) Arthrose II						12:00 Step 2 - 3		12:00 Yoga
 > RÜCKENFIT < ZIRKELTRAINING IM STUDIO Gezieltes und effektives Rückentraining in betreuten Kleingruppen Dienstag 19⁰⁰ + 20⁰⁰ Uhr					12:30 (25 Min.) FaszienFit	B = findet in der „B117“ Breitscheider Weg 117 statt.					13:00 CoreFit		
											14:00 ZUMBA®		
									16:00 ^B Stretching				
	17:00 Fitness Yoga				16:45 (75 Min.) ^B Relax - Yoga		17:00 RückenFit	17:00 ^B Stretching					
18:00 SPINNING®	18:00 Lift	18:00 SPINNING®	18:00 JUMPfit®		18:00 RückenFit	18:15 BBP	18:00 Workout						
19:00 Step 1 - 2	19:15 RückenFit	19:00 Workout			19:00 JUMPfit®	18:15 SPINNING®	19:00 JUMPfit®		18:15 Lift				
20:00 Workout	20:15 (25 Min.) Faszien-Stretching	20:00 Yoga			20:00 Yoga								
										Unser Sportprogramm läuft auch online über Zoom. E-Mail: zoom@tus08lintorf.de			

Änderungen siehe SPORTMEO

Angebotsdauer: i.d.R. 55 Minuten
Änderungen vorbehalten! Stand 17. Jan. 24

Dr. WOLFF®
SPORTS & PREVENTION

Outdoor Campus
DRAUSSEN, GESUND, TRAINIEREN

