

TRAININGSZEITEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 SPINNING®		09:00 SPINNING®	09:00 HKL-Aktiv	
		09:00 Pilates		
10:00 Yoga	10:00 Faszien-Mobility	10:00 Rücken Fit	10:00 WS-Gymnastik	
11:00 Rücken Fit	11:00 Stretch & Relax	11:00 Athrose	11:00 Zumba®	11:00 WS-Gymnastik
Unsere Gruppenangebote vor Ort oder via Zoom				
		12:00 Yoga		12:00 Pilates
		16:45 Relax Yoga		
19:15 Rücken Fit		18:00 Rücken Fit	17:00 Rücken Fit	17:00 Stretching
20:15 FaszienStretch	20:00 Beweglich & Entspannt	20:00 Yoga		

Angebotsdauer i. d. R. 55 Minuten
Änderungen s. SportMeo

= SPINNING® Breitscheider Weg 117

Aktiv Ruhig

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv/TuSfit

Vital-Sportprogramm

24,00 €* pro Monat

Für Mitglieder
inkl. Sauna
kein Gerätetraining

Vital-Sportprogramm (Partner)

22,00 €* pro Monat

Für Ehe- oder Lebenspartner eines Mitglieds
inkl. Sauna
kein Gerätetraining

Studio + Vital-Sportprogramm

32,00 €* pro Monat

Für Mitglieder
inkl. Sauna
mit Gerätetraining
nutzbar: Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr

Studio + Vital-Sportprogramm (Partner)

30,00 €* pro Monat

Für Ehe- oder Lebenspartner eines Mitglieds
inkl. Sauna
mit Gerätetraining
nutzbar: Mo. - Fr. 10 - 14 Uhr

Aufnahmegebühr (einmalig):

20,00 €

Kartenskaution

5,00 €

Eingangsscheck (einmalig):

50,00 €

Erforderlich, um Studio-Mitglied zu werden

*alle Beiträge zuzüglich dem aktuellen Vereinsbetrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft s. Merkblatt

Der Weg zu Uns:



Möglichkeiten zum Parken

"White-Bear-Lake-Platz" oder "Am Brand"

ÖPNV

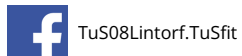
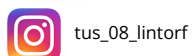
Haltestelle Rehhecke - Linien 751, 752, 754, E, 016 und SB55

VITAL-Sportprogramm

TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**



Online-Anmeldung zum Training über



Öffnungszeiten

Montag - Freitag
Samstag & Sonntag
Feiertage

Änderungen vorbehalten. Stand Juni 2025

07.00 - 22.00 Uhr
09.00 - 19.00 Uhr
10.00 - 15.00 Uhr



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e. V.

Brandsheide 30 - 40885 Ratingen

Tel.: 02102 / 74005-0 - www.tus08lintorf.de

Wir bewegen Lintorf!

RückenFit/Wirbelsäulengymnastic

Fitness, die dem Rücken gut tut! Der gesamte Körper wird durch rückenfreundliche Gymnastik in Form gebracht. Verschiedene Muskelgruppen werden gezielt durch Kraft- und Dehnübungen beansprucht.

Herz-Kreislauf-Aktiv

In diesem Kurs steht die Steigerung der Ausdauer im Fokus. Gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen ergänzen das Training. Die Intensität ist gering bis mittel. Im Sommer auch outdoor.

Zumba

„Zumba“ ist ein spanischer Slang für „Bewegung und Spaß haben“. Zumba ist für alle geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen wollen.

Faszien-Fit

Keiner kennt sie, aber jeder hat sie: Faszien sorgen für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Das Geflecht aus Bindegewebshäuten schützt unsere Muskeln vor Verletzungen. Dieses Training mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper

Pilates

Lieber langsam und kontrolliert? Dann ist Pilates perfekt! Bewegungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik, um Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer zu verbessern.

Yoga

Hatha-Yoga ist eine ganzheitliche Yogaform, die Körper, Geist und Seele sanft und kraftvoll in Einklang bringt. Die traditionellen Elemente werden in fließenden Bewegungen verbunden.

Arthrose-Gymnastik

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

Stretching/ Mobility & Balance

Stretching verbessert die Beweglichkeit, beugt chronischen Einschränkungen vor, löst Muskelverspannungen und fördert die Blutzirkulation. Die Einheit endet mit Entspannungstechniken für ein Gefühl von Vitalität und Ausgeglichenheit.

SPINNING®

Ausdauertraining in der Gruppe auf einem stationären Spinning-Fahrrad. Ein optimales Herz-Kreislauftraining mit viel Spaß. Weitere Informationen entnehmen Sie aus dem dazugehörigen Flyer.

FaszienFit

Faszien sind essenziell für eine straffe Figur und beugen Rückenschmerzen vor. Das Training mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper, indem es das Bindegewebsnetzwerk aktiviert und schützt.

Studiotraining im TuSfit

Unser Qualifiziertes und erfahrenes Team stellt für Sie ein optimales Trainingsprogramm ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen zusammen. Dabei dienen die zuvor gesammelten Daten aus dem Eingangsscheck und der Leistungsdiagnostik als Grundlage für den Trainingsplan. **So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter!**

Durch regelmäßiges Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining können Sie Ihre Leistungsfähigkeit erhalten und steigern. Das Training kann Ihre Lebenserwartung erhöhen und verbessert die Lebensqualität. Positive Effekte auf Körper und Geist, besonders im Alter, sind vielfach belegt. Abnutzungserscheinungen an Wirbelsäule, Gelenken, Sehnen und Bändern sowie Muskelschwund, auch des Herzmuskels, können durch Sport entgegengewirkt werden.

Wer lange keinen Sport getrieben hat, sollte langsam beginnen und einen medizinischen Check beim Arzt durchführen lassen.

