

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 SPINNING®		09:00 SPINNING®	09:00 HKL-Aktiv	
10:00 Yoga	10:00 Fit für den Alltag	10:00 RückenFit	10:00 WS-Gymnastik	11:00 WS-Gymnastik
11:00 RückenFit	11:00 Stretch & Relax	11:00 Arthrose I		12:00 Pilates
		12:00 (25 Min.) Arthrose II		16:00 Stretching
		12:30 (25 Min.) FaszienFit		17:00 Stretching
		16:45 Relax-Yoga	17:00 RückenFit	
19:15 RückenFit		18:00 RückenFit		
20:15 Faszien-Stretching	20:00 Yoga		20:00 Yoga	

**B = findet in der „B117“
Breitscheider Weg 117 statt.**

Angebotsdauer: i.d.R. 55 Minuten

Änderungen siehe SportMeo

Online-Anmeldung zum Training über 



Unsere Gruppenangebote
... vor Ort oder via  zoom

Folgen Sie uns auf  Facebook

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv / TuSfit
Vital-Sportprogramm 22,50 €* pro Monat
für Mitglieder inkl. Sauna (ohne Gerätetraining)

Vital-Sportprogramm (Partner) 20,50 €* pro Monat
für Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder inkl. Sauna
(ohne Gerätetraining)

Studio + Vital-Sportprogramm 30,50 €* pro Monat
für Mitglieder inkl. Sauna und Gerätetraining
zeitliche Begrenzung im Studio von Mo. - Fr. 10:00 - 14:00

Studio + Vital-Sportprogramm (Partner) 28,50 €* pro Monat
für Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder inkl. Sauna
und Gerätetraining

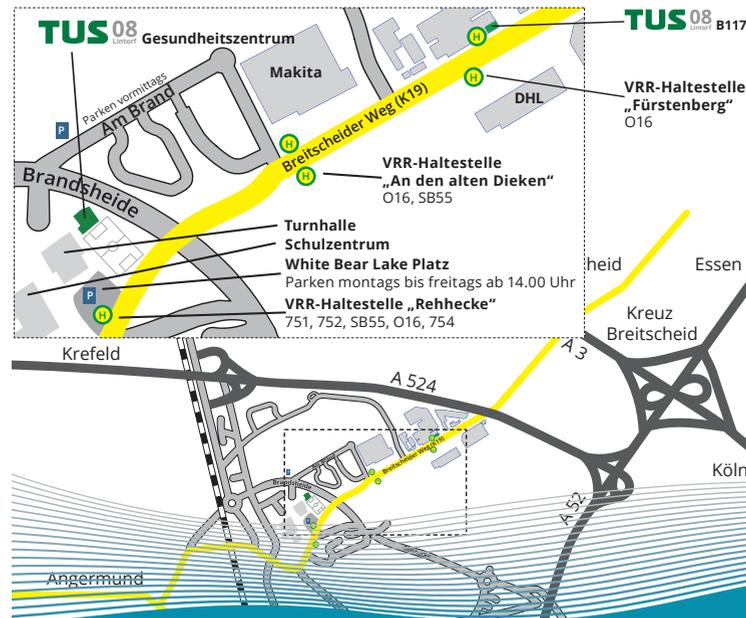
Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00 €

Kartenskaution 5,00 €

Eingangsscheck / Betreuungsumlage (einmalig): 50,00 €

Für alle Studio-Mitglieder ist ein Eingangsscheck bzw. die Betreuungsumlage erforderlich!

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

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!

RückenFit

Fitness, die dem Rücken gut tut! Der gesamte Körper wird hier richtig in „Haltung“ gebracht. Rückenfreundliche Gesamtkörpergymnastik. Es werden gezielt verschiedene Muskelgruppen durch Kraft- und Dehnübungen beansprucht.

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.

Wirbelsäulengymnastik

Nach einem Aufwärmtraining folgt gezielte Mobilisierung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Sanfte Dehnungsübungen runden das Programm ab.

FaszienFit

Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Das Geflecht aus Bindegewebshäuten schützt unsere Muskeln vor Verletzungen. Dieses 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.

Pilates

Langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert. Optimiert das Körpergefühl!

Yoga / Fitness Yoga / Relax-Yoga

Hatha-Yoga ist eine ganzkörperliche Yogaform, bei der auf sanfte und kraftvolle Art Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Die einzelnen Elemente sind dem traditionellen Yoga entnommen und werden in einer fließenden Bewegung miteinander verbunden.

Arthrose-Gymnastik

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

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.

SPINNING®

Spinning ist ein Ausdauertraining in der Gruppe auf einem stationären Spinning-Fahrrad. Ein optimales Herz-Kreislauftraining mit viel Spaß.

Studiotraining im TuSfit Vital-Studio: 10.00 - 14.00 Uhr

Unser qualifiziertes und erfahrenes Trainerteam 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. **Bleiben Sie fit bis ins hohe Alter!**

GESUNDHEIT BRAUCHT BEWEGUNG!

Durch regelmäßiges Kraft-, Ausdauer und Beweglichkeitstraining können Sie Ihre Leistungsfähigkeit nicht nur erhalten, sondern sogar enorm steigern.

Das Training kann auch zu einer höheren Lebenserwartung bei. Zudem erfreuen sich sportlich aktive Menschen, im Vergleich zu passiven, einer deutlich höheren Lebensqualität. Die positive Auswirkung auf Körper und Geist, gerade im reifen Alter, ist in vielen verschiedenen Untersuchungen belegt worden. Abnutzungerscheinungen des Bewegungsapparates wie z.B. Wirbelsäule, Gelenke, Sehnen und Bänder sowie Muskelschwund, einschließlich des Herzmuskels, können durch Sport erfolgreich gegengesteuert werden.

Wer jahrelang keinen Sport mehr getrieben hat, sollte allerdings sehr langsam und vorsichtig mit dem Training beginnen. Wir empfehlen deshalb einen medizinischen „Check“ bei Ihrem Arzt.

