

Teens - Sportprogramm

Donnerstag	Freitag	Samstag
		10:30 (90 Min.) Selbstverteidigung
	15:15 Selbst Schutz 1	
	16:15 Selbst Schutz 2	
16:15 Dancing Moves 2	17:15 Selbst Schutz 3	
17:15 Yoga für Teens		

Angebotsdauer: i.d.R. 55 Minuten

Online-Anmeldung zum Training über  

Breitensport:

Auch die Sportangebote in den Abteilungen, wie: Basketball, Bogensport, Darts, Floorball, Handball, Leichtathletik, Pickleball, Schwimmen, Tischtennis, Turnen oder Volleyball bieten viel Sport und Spaß!

Mehr Informationen auf unserer Homepage oder an der Info-Theke.



Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv / TuSfit

Teens Sportprogramm (10 - 14 Jahre) **12,00 €*** pro Monat

Teens Sportprogramm (Geschwister) **8,00 €*** pro Monat

Studio Teens für Mitglieder von 14 bis 15 Jahren **18,50 €*** pro Monat

Studio Teens + Teens Sportprogramm für Mitglieder von 14 bis 15 Jahren **29,50 €*** pro Monat

Aufnahmegebühr (einmalig): **20,00 €**

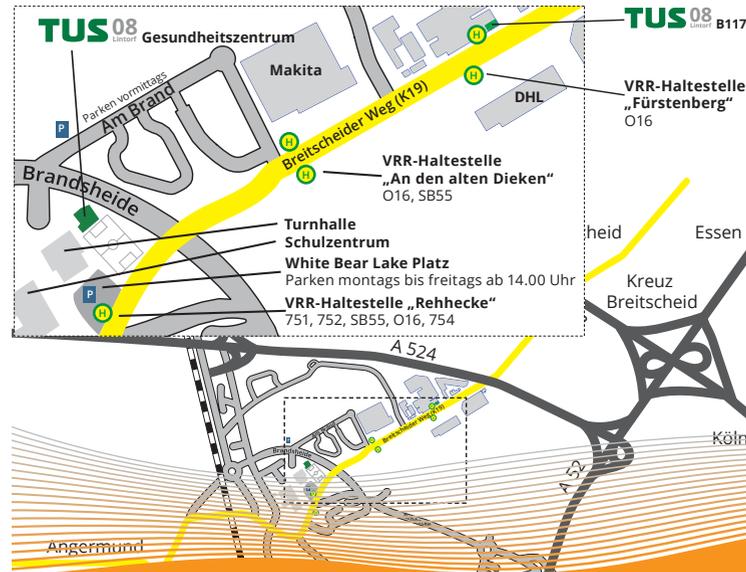
Kartenskaution **5,00 €**

Eingangsscheck / Betreuungsumlage (einmalig): **50,00 €**

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

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

So finden Sie zu uns:



TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**



Öffnungszeiten im **TUS 08** Lintorf Gesundheitszentrum

Montag bis Freitag	07.00 – 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag	09.00 – 19.00 Uhr
Feiertag	10.00 – 15.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 20. Jul. 23



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.

Brandsheide 30 • 40885 Ratingen

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

Wir bewegen Lintorf!

STUDIOTRAINING IM TUSFIT

14 bis 15 Jahre

Unser qualifiziertes und erfahrenes Trainerteam stellt ein zielgerechtes und gesundheitsorientiertes Training für Dich zusammen. Dabei dienen die zuvor gesammelten Daten aus dem Eingangs-Check und der Leistungsdiagnostik als Grundlage für den individuellen Trainingsplan.

Um ein Training ohne falsche Bewegungsabläufe zu gewährleisten, finden nach der umfangreichen Einweisung an den Fitnessgeräten weitere Termine in regelmäßigen Abständen zur Trainingssteuerung statt. Die Trainingsbetreuung ist durch den ständig anwesenden Trainer sichergestellt.

Genieße die Erfahrung, mit der Zeit immer leistungsfähiger, ausdauernder und attraktiver zu werden!



DANCING MOVES

Gruppe 1 / 2: Einsteiger, Gruppe 3: Fortgeschrittene

Tanzen wie in den Video-Clips aus den bekannten TV Sendern Viva, MTV! Diese Stunde wird dich begeistern mit toller Musik, Choreografien und viel Spaß!

Gefragt sind Kreativität sowie eigener Stil. Lass Dich begeistern von der Power und den Beats der Musik!



SELBSTVERTEIDIGUNG

Für Teens ab 14 Jahren

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

YOGA FÜR TEENS

Für Teens ab 12 Jahren

Beim Yoga für Kids wird ein körperlicher und emotionaler Ausgleich zum oft stressigen Alltag ermöglicht. Durch Yoga-, Atem- und Entspannungsübungen aber auch bei verschiedenen Bewegungsspielen wird die Körper- und Sinneswahrnehmung verbessert. Die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt, Achtsamkeitsübungen fördern ihre Konzentration. Dadurch kann die Reizüberflutung, der Bewegungsmangel und der Schulstress abgebaut werden und die Kinder finden wieder ihr Gleichgewicht.

SELBSTSCHUTZ

Für Teens ab 12 Jahren

Altersgerechte Situationen, die von Kindern erlebt und bewältigt werden können werden dargestellt. Die Kinder werden mit einer mentalen Stärke ausgerüstet, die es ihnen ermöglicht, auch ohne die Anwendungen von Kampftechniken ihre Grenzen klar zu kommunizieren und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Dies geschieht zum einen durch die Übung der Formen am Gegenüber, bei der genau darauf geachtet wird, dass der Trainingspartner unverletzt bleibt. Ziel ist es, den Körper und den Geist zu einer unschlagbaren Einheit werden zu lassen, damit die Kinder stets sicher unterwegs sind.



www.tus08lintorf.de

Änderungen vorbehalten! Stand 20. Jul. 23