

Samstag	11:00 Reale Selbstverteidigung			
Freitag		15:00 bis 16:30 Reale Selbstverteidigung		
Donnerstag			15:15 Dancing Moves 1	16:15 Dancing Moves 2

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

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

Weitere Informationen auf unserer Homepage oder an der Info-Theke

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv

Kids/Teens Sportprogramm

Für Mitglieder von 6 Monaten - 12 Jahre

13,00 €* pro Monat

Kids/Teens Sportprogramm (Geschwister)

Für Geschwister bereits angemeldeter Kinder

9,00 €* pro Monat

Aufnahmegebühr (einmalig):

20,00 €

Kartenkaution

5,00 €

*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



Online-Anmeldung zum Training über



tus_08_lintorf



TuS08Lintorf.TuSfit

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!

STUDIOTRAINING

(14 - 15 Jahre)

Unser qualifiziertes und erfahrenes Trainerteam erstellt ein zielgerichtetes und gesundheitsorientiertes Training für dich. Dabei dienen die Daten aus dem Eingangs-Check und der Leistungsdiagnostik als Grundlage für deinen individuellen Trainingsplan.

Um ein Training ohne falsche Bewegungsabläufe zu gewährleisten, finden nach der ausführlichen Einweisung an den Fitnessgeräten regelmäßige Termine zur Trainingssteuerung statt.

Die Trainingsbetreuung wird durch die ständige Anwesenheit eines Trainers sichergestellt.



DANCING MOVES

(Einsteiger und Fortgeschrittene)

Video-Clip Dancing wie in den Musikvideos der Musikstars! Die Stunden sind voll mit toller Musik, Choreografien und ganz viel Spaß! Gefragt sind Kreativität und ein eigener Stil. Lass dich begeistern von der Power und den Beats der Musik!



REALE SELBSTVERTEIDIGUNG

(ab 7 Jahren)

Altersgerechte Situationen, die von Kindern bewältigt werden können, stärken ihre mentale Stärke, sodass sie Grenzen kommunizieren und Konflikte gewaltfrei lösen können. Durch Übungen mit dem Partner, bei denen Verletzungen vermieden werden, werden Körper und Geist zu einer unschlagbaren Einheit, damit die Kinder sicher unterwegs sind.

