KURZBESCHREIBUNGEN

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

BauchBeinePo(BBP) - Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen.

Easy Step Workout - Kombiniere das Beste aus zwei Welten! Effektives Ausdauertraining auf dem Step mit kreativen Choreografien aus Grundschritten, ideal für Anfänger. Dazu ein kraftvolles Ganzkörpertraining für mehr Stärke und straffe Muskeln.

FaszienFit/Stretching/Mobility - 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.

FitMix - Ganzkörperworkouts aus verschiedenen Elementen von Aerobic, Ausdauer, Rückenübungen und Übungen mit oder ohne Kleingeräten für Herz-Kreislauf-System und Muskulatur.

JUMP*fit*® - Ein Gruppenworkout mit und auf einem Minitrampolin. Macht Spaß und verbrennt bis zu 900 Kalorien pro Stunde.

Lift - Langhanteltraining mit regulierbarem Gewicht. Ein athletisches Ganzkörpertraining bei toller Musik und einem großen Spaßfaktor, verspricht schnellen Trainingserfolg.

Pilates - Hier werden langsame und kontrollierte Bewegungen unter Einsatz bestimmter Atemtechniken eingesetzt. Beweglichkeit und Kraftausdauer werden verbessert und das Körpergefühl optimiert.

Herz-Kreislauf-Aktiv - Steigerung der Ausdauer mit gezielten Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Das Tempo und die Intensität der Kräftigungsübungen sind gering bis mittel. Bei gutem Wetter (im Sommer) findet der Kurs Outdoor statt.

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

RückenFit - Tut dem Rücken richtig gut! Der gesamte Körper wird hier in die richtige "Haltung" gebracht.

Selbstverteidigung - Stärke deinen Körper und Geist und steigere das Selbstbewusstsein. Wir vermitteln Methoden zu Prävention und Deeskalation, um Gefahrensituationen im Alltag entgegenzutreten und diese möglichst gewaltfrei zu beenden.

SPINNING® - Ausdauertraining mit einer Gruppe auf stationären Fahrrädern. Optimal für den Herz-Kreislauf!

Step - Perfektes Ausdauertraining auf dem Step mit anspruchsvollen Choreografien aus verschiedenen Grundschritten für Beginner oder Fortgeschrittene.

Stretching - Stretching verbessert die Beweglichkeit und beugt fortschreitenden Einschränkungen vor. Außerdem bereitet ein guter Stretch den Körper auf vielfältige Bewegungsanforderungen vor und löst kurz- und langanhaltende Muskelverspannungen. Zudem fördert der Kurs die Blutzirkulation. Abschließende Entspannungstechniken fördern ein Gefühl von Entspannung, Vitalität und Ausgeglichenheit.

Wirbelsäulen Gymnastik - Kräftigungs- und Dehnübungen für Mobilität und Stabilität in der Wirbelsäule gegen den Schreibtischrücken.

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

Yoga - Ein dynamisches und kraftvolles Programm für Körper, Geist und Seele.

ZUMBA® - "Zumba" ist spanischer Slang für "Bewegung und Spaß haben". Latino Dance oder Zumba ist für alle geeignet die Stress und überflüssige Pfunde einfach wegtanzen wollen.

tus_08_lintorf

TuS08Lintorf.TuSfit

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv

Sportprogramm Jugendliche ab 16 Jahre alle Angebote im Sportprogramm inkl. Sauna	**33,00 €*** pro Monat
Sportprogramm (Schüler) Schüler ab 14 Jahre alle Angebote im Sportprogramm ohne Sauna	**29,00 €*** pro Monat
Sportprogramm (Partner) Ehe- und Lebenspartner eines Mitgliedes, alle Angebote im Sportprogramm inkl. Sauna	**30,00 €*** pro Monat
Aufnahmegebühr (einmalig):	**20,00 €**
Kartenkaution	**5,00 €**

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

So finden Sie zu uns:

Möglichkeiten zum Parken

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

ÖPNV

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

SPORTPROGRAMM

TUS 08 Lintorf Gesund & Aktiv



Öffnungszeiten

Montag - Freitag	07.00 - 22.00 Uhr
Samstag & Sonntag	09.00 - 19.00 Uhr
Feiertage	10.00 - 15.00 Uhr

Änderungen vorbehalten. Stand Oktober 2026

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 Lift	09:00 SPINNING®	09:00 Pilates	09:30 Power-Mix (75 Min.)	09:00 HKL-Aktiv	09:00 Yoga	09:00 JUMP*fit*®				
	10:00 Yoga		10:00 Faszien-Mobility	9:00 Functional Outdoor	10:00 Rücken Fit		10:00 WS-Gym		10:00 BBP			10:00 SPINNING®	10:00 Yoga
	11:00 RückenFit		11:00 Stretch & Relax		11:00 Arthrose	11:00 Zumba®			11:00 WS-Gym	11:00 Selbst-verteidigung (90 Min.)	10:00 Zumba®		11:00 (abwechselnd) (75 Min.) Workout/ Jump & Workout
					12:00 Yoga				12:00 Pilates		12:00 Step 2-3		
											13:00 CoreFit		
17:00 SPINNING®	17:00 Fitness Yoga			17:00 Rückenzirkel Outddor			17:00 RückenFit						
18:00 SPINNING®	18:00 Lift	18:00 SPINNING®	18:00 JUMPfit®	18:15 BBP	18:00 Rücken Fit	18:15 SPINNING®	18:00 Workout	18:15 Lift					
19:00 Step	19:15 Rückenfit		19:00 Workout		19:00 Easy Step Workout		19:00 JUMP*fit*®						
20:00 Workout	20:15 Faszien Stretching		20:00 Mobility & Balance		20:00 Yoga								



RÜCKENFIT
Zirkeltraining im Studio
Gezieltes und effektives Rückentraining in Kleingruppen
Dienstag 19:00 + 20:00 Uhr
Samstag 16:00 + 17:00 Uhr

Unsere Gruppenangebote
vor Ort oder via zoom

SPORTMEO
Online-Anmeldung zum Training per QR-Code

Änderungen s. SportMeo
Angebotsdauer i. d. R. 55 Minuten
Änderungen Vorbehalten
Stand Oktober 2026

Aktiv
Tanz
Ruhig
Kraft

Kurse am Breitscheider Weg 117

Mo	Mi	Do	Fr
16:00 Zumba	16:45 Relax-Yoga		17:00 Stretching
19:30 Selbst-verteidigung (90 Min.)			

Breitscheider Weg 117				
Mo	Di	Mi	Do	Fr
	09:00 Latino Dance			
18:30 Latino Dance		16:45 Relax-Yoga	17:00 Stretching	17:00 Stretching

Breitscheider Weg 117				
Mo	Di	Mi	Do	Fr
	09:00 Latino Dance			
18:30 Latino Dance		16:45 Relax-Yoga	17:00 Stretching	17:00 Stretching