TRAININGSZEITEN

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

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

Angebotsdauer: i.d.R. 55 Minuten

Maßgebend sind die Angebote in Sportmeo

Online-Anmeldung zum Training über SPORTMEO

Unsere Gruppenangebote
... vor Ort oder via zoom

BEITRÄGE UND ANFAHRT

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv / TuSfit

Vital-Sportprogramm **20,50 €*** pro Monat
für Mitglieder inkl. Sauna (ohne Gerätetraining)

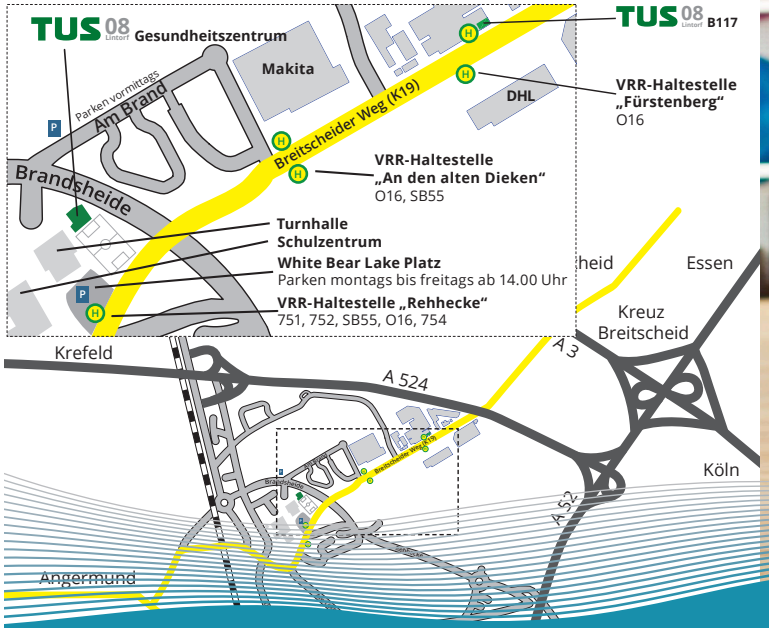
Vital-Sportprogramm (Partner) **18,50 €*** pro Monat
für Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder inkl. Sauna (ohne Gerätetraining)

Studio + Vital-Sportprogramm **28,50 €*** pro Monat
für Mitglieder inkl. Sauna und Gerätetraining

Studio + Vital-Sportprogramm (Partner) **26,50 €*** pro Monat
für Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder inkl. Sauna und Gerätetraining

Aufnahmegebühr (einmalig): **20,00 €**
Kartenkaution **5,00 €**
Eingangscheck / Betreuungsumlage (einmalig): **50,00 €**
Für alle Studio-Mitglieder ist ein Eingangscheck bzw. die Betreuungsumlage erforderlich!
* Alle Beiträge zuzüglich aktuellem Vereinsbeitrag, weitere Hinweise zur Mitgliedschaft siehe Merkblatt

So finden Sie zu uns:



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 10. Feb .23

VITAL-Sportprogramm

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!

VITAL-SPORTPROGRAMM Gesund & Aktiv

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 TuS*fit* 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 Eingangscheck 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. Abnutzungserscheinungen 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.

www.tus08lintorf.de

Änderungen vorbehalten! Stand 10. Feb .23