



ZUMBA®

SPINNING®

JUMPfit®

Body Style Gesamtkörpertraining bei dem verschiedene Muskelgruppen des Körpers intensiv bearbeitet werden. **Yoga / Fitness Yoga** Die dynamische Version des Hatha-Yoga: die einzelnen Elemente sind dem traditionellen Yoga entnommen und werden in einer fließenden Bewegung miteinander verbunden. Ein dynamisches und kraftvolles Programm für Körper, Geist und Seele. **deepWORK™** Athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Ein Ganzkörpertraining im Intervall, das die Kondition und die tiefliegenden Muskeln trainiert. deepWORK™ baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an. **BauchBeinePo** Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen. **Functional Fit** Funktionelles Training mit verschiedenen Fitnessübungen, welches nicht nur kräftigt sondern gleichzeitig auch die Kondition verbessert. Ein sehr flexibles Stundenprofil; ob Zirkelparkour oder TABATA-Training, das Gesamtkörpertraining steht im Focus. **Easy Step / Step** Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschriffe und deren Variationen setzt sich eine mitreißende Choreographie zusammen. Diesen Kurs gibt es in verschiedenen Stufen mit unterschiedlichen Anforderungen an Choreographie und Intensität. **Lift** Langhanteltraining mit regulierbaren Gewichten. Lift ist ein athletisches Ganzkörpertraining. Bei toller Musik und der Gruppendynamik sind Spaßfaktor und schneller Trainingserfolg garantiert. **ZUMBA®** Von lateinamerikanischer Musik inspiriert, ist „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“, für alle Menschen geeignet, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach „wegtanzen“ möchten.

Pilates Hier werden langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik eingesetzt. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert und das Körpergefühl optimiert. **RückenFit** Fitness, die dem Rücken gut tut! Der gesamte Körper wird hier richtig in „Haltung“ gebracht. **SPINNING®** Ausdauertraining in der Gruppe am stationären Fahrrad. Optimales Kreislauftaining! **Step** Optimales Herz-Kreislauftaining auf einem höhenverstellbaren Minipodest. Oberschenkel und Pomuskulatur werden bestens in Form gebracht. Die Grundschriffe sind bei einer Vielzahl und choreographischen Möglichkeiten schnell zu erlernen. **Wirbelsäule** Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. **Workout** Kraftvolles Ganzkörpertraining nicht nur für Bauch, Beine und Po. Der Einsatz von Kleingeräten ist garantiert. **JUMPfit®** Das neuartige Gruppenworkout auf dem Minitrampolin macht Spaß und verbrennt bis zu 900 Kalorien pro Stunde. **Faszientraining** Keiner kennt sie, jeder hat sie: Faszien sorgen für eine straffe Figur und verhindern Rückenschmerzen. Das Geflecht aus Bindegewebshäuten schützt unsere Muskeln vor Verletzungen. Das Faszientraining mobilisiert, stärkt und entspannt den Körper. **Fatb. Intervall** Leichte Chorografien mit oder ohne Step im Wechsel mit Kräftigung der Muskulatur. **CoreFit** Der Körperkern (Core) wird effektiv trainiert. Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte stehen beim CoreFit im Fokus. **Thai-Bo** ist ein effektives Cardio- und Krafttraining mit Elementen aus dem Kampfsport.



Zertifiziertes
Fitnessstudio
DIN 33961
www.tuv.com
ID 0000018361



www.tusfit.de

Mitglied werden

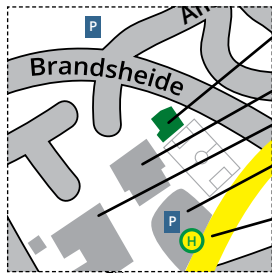
Fachbereichsbeitrag:
Sportprogram Gold
27,50 €* pro Monat
für Mitglieder ab 16 Jahren inkl. Sauna

Sportprogram Silber
24,50 €* pro Monat
für Schüler ab 14 Jahren ohne Sauna
Studenten / Partner inkl. Sauna

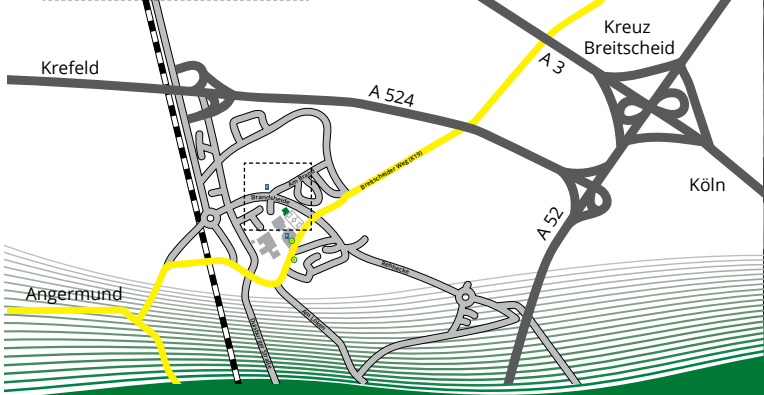
Aufnahmegebühr (einmalig Mitglieder ab 16 Jahre): 30,00 €
(einmalig Kinder / Jugendliche ab 14 Jahre): 15,00 €

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

So finden Sie uns:



TUSfit Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport
Turnhalle
Schulzentrum
White Bear Lake Platz
Parken montags bis freitags ab 14.00 Uhr
VRR-Haltestelle „Rehhecke“
751, 752, SB55, O16, 754



Öffnungszeiten im **TUSfit**

Montag bis Freitag 07.00 – 22.00 Uhr
Samstag/Sonntag 09.00 – 19.00 Uhr
Feiertag 10.00 – 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 10.Apr.18

TUSfit Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Wir bewegen Lintorf!

Im Sommer Outdoor-Training in unserer **Functional Training Area** im Außengelände unmittelbar vor dem Studio. Diese Kurse werden gesondert angekündigt.



Bei **JUMPfit®** und **SPINNING®** wird um Voranmeldung gebeten!
(Anmeldung auch online über <http://kurse.tusfit.de> oder den QR-Code scannen)

