



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 tief liegenden Muskeln trainiert. deepWORK™ baut Stress ab und kurbelt die Fettverbrennung an. **BauchBeinePo** Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen. **FunctionalFit** 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 Fokus. **Easy Step / Step** Ein perfektes Ausdauertraining auf dem Step! Aus einer Kombination unterschiedlicher Grundschritte 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. **Wirbelsäule** Kräftigungs- und Dehnungsübungen zur Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. **SPINNING®** Ausdauertraining in der Gruppe am stationären Fahrrad. Optimales Kreislauftraining! **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. **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. **Fitness Kick-Boxing** ist Training für den gesamten Körper. Verschiedene Box- und Kicktechniken werden u.a. in Partnerübungen an Pratzen trainiert. Beim Kick-Boxing werden alle Muskelgruppen beansprucht und die Ausdauer sowie die Koordination verbessern sich. Auspowern zum Stressabbau. **FitMix** Ganzkörper Workout, das durch einen Mix aus verschiedenen Elementen wie Aerobic, Ausdauer, Rückenübungen und funktionalen Übungen mit oder ohne Kleingeräte sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch die Muskulatur fordert. **Stretch & Relax** 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.



www.tus08lintorf.de

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv  
Sportprogramm

29,50 €\* pro Monat

für Mitglieder ab 16 Jahren, alle Angebote Sportprogramm inkl. Sauna

Sportprogramm (Partner)

26,50 €\* pro Monat

- für Schüler ab 14 Jahren alle Angebote im Sportprogramm ohne Sauna,
- Studenten / Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder, alle Angebote im Sportprogramm inkl. Sauna

Aufnahmegebühr (einmalig):

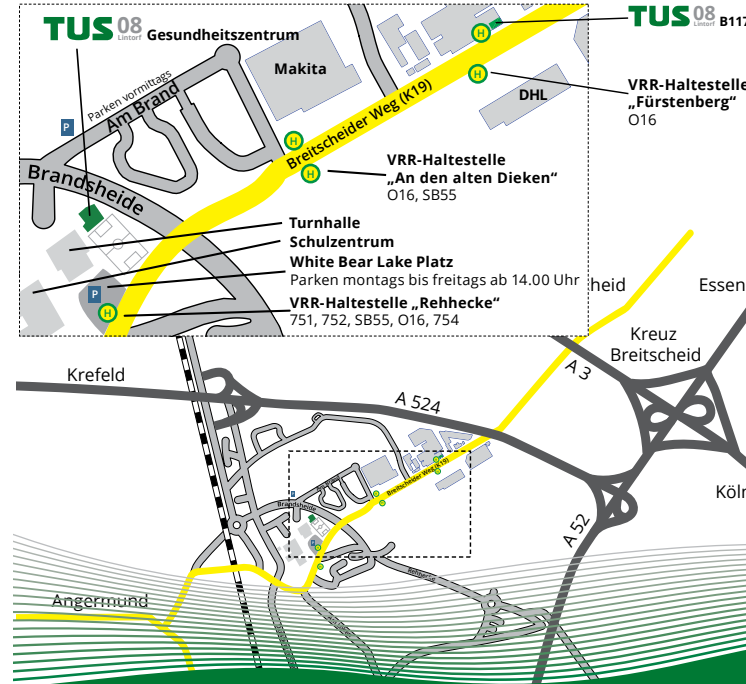
20,00 €

Kartenkautions

5,00 €

\* 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 – 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 16. Dez. 19




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 <b>SPINNING®</b>	09:00 <b>Workout</b>	09:00 <b>FitMix</b>		09:00 <b>SPINNING®</b>	09:00 <b>Workout</b>	09:00 (90 min.) <b>Power-Mix</b>		09:00 <b>Yoga</b>	09:00 <b>JUMFit®</b>						
10:00 <b>Yoga</b>			10:00 <b>Stretch &amp; Relax</b>		10:00 <b>Bauch &amp; RückenFit</b>	10:30 (30 min.) <b>CoreFit Exp.</b>			10:00 <b>BBP</b>			10:30 <b>SPINNING®</b>	10:30 (30 min.) <b>Easy Step</b>		
<div data-bbox="94 518 816 858" data-label="Complex-Block"> <p><b>&gt; RÜCKENFIT &lt;</b> ZIRKELTRAINING IM STUDIO</p>  <p>gezieltes und effektives Rückentraining in betreuten Kleingruppen.  <b>Dienstag 19:30 + 20:30 Uhr</b>  <b>Donnerstag 19:30 + 20:30 Uhr</b></p> <p>Auch kostenfrei für alle Mitglieder im Gesund &amp; Aktiv Programm  <b>&gt; Jetzt für dieses Training im Studio Online anmelden! &lt;</b></p> </div>		<div data-bbox="884 630 2160 778" data-label="Section-Header"> <h1>TUS 08</h1> <p>Lintorf <b>Gesund &amp; Aktiv</b></p> </div>										11:00 <b>Fitness Kick-Boxing</b>	11:00 <b>JUMFit®</b>	11:00 <b>SPINNING®</b>	11:00 <b>Workout</b>
													12:00 <b>Step 2 - 3</b>	11:30 <b>SPINNING®</b>	> gerade Woche < 12:00 <b>JUMFit®</b>
													13:00 <b>CoreFit</b>		> ungerade Woche < 12:00 <b>JUMFit®</b> <b>meets Workout</b>
													14:00 <b>ZUMBA®</b>		
17:30 <b>SPINNING®</b>	17:00 <b>Fitness Yoga</b>			17:00 <b>Yoga</b>			17:00 <b>Pilates</b>		17:30 <b>Yoga</b>						
18:30 (30 min.) <b>RückenFit Exp.</b>	18:00 <b>Lift</b>	18:30 <b>SPINNING®</b>	18:00 <b>JUMFit®</b>	18:00 <b>RückenFit</b>	18:00 <b>FunctionalFit</b>	18:30 <b>SPINNING®</b>	18:00 <b>Body Style</b>		18:30 <b>deepWORK™</b>						
19:00 <b>Step 1 - 2</b>	19:15 <b>RückenFit</b>	19:30 <b>SPINNING®</b>			19:00 <b>Fatb. Intervall</b>		19:00 <b>JUMFit®</b>								
20:00 <b>Workout</b>	20:15 (30 min.) <b>Faszientraining</b>				20:00 <b>Yoga</b>		20:00 <b>Workout</b>	19:15 <b>ZUMBA®</b>							

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



Bei **JUMFit®**, **SPINNING®** und **Rückenfit (im Studio)** wird um Voranmeldung gebeten!  
 (Anmeldung auch online über [www.tus08lintorf.de/sportangebote](http://www.tus08lintorf.de/sportangebote) oder den QR-Code scannen)

