

VITAL-Sportprogramm (ab 50 Jahren)

Corona - Plan Fit & Vital											
Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag		Freitag		
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	B117	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	B117
Live-Stream	Live-Stream	Live-Stream	Live-Stream	Live-Stream	Live-Stream		Live-Stream	Live-Stream	Live-Stream	Live-Stream	
09:00 - 09:45 SPINNING Sabrina				09:15 - 10:00 SPINNING Achim / Anita			09:00 - 09:45 HKL-Aktive Martina				
							Outdoor				
	10:00 - 10:45 Yoga Britta C		10:00 - 10:45 AlltagFit Beate		10:00 - 10:45 RückenFit Eva		10:00 - 10:45 Wirbelsäule Martina				
	11:00 - 11:45 RückenFit Beate		11:00 - 11:45 StretchRelax Sabrina		11:00 - 11:45 Arthrose I Britta S				11:00 - 11:45 Wirbelsäule Heike		
					12:00 - 12:30 Arthrose II Britta S				12:00 - 12:45 Pilates Heike		
					12:45 - 13:15 FaszienFit Britta S						
						17:00 - 17:45 Relax-Yoga Carla		17:00 - 17:45 Pilates Maritza			17:00 - 17:45 Stretching Sabrina
				18:15 - 19:00 RückenFit Simone							
19:15 - 20:00 RückenFit Heike											
20:15 - 21:00 RückenFit Heike		20:00 - 20:45 Yoga Carla					20:00 - 20:45 Yoga Tatjana				

**zusätzliche Kurse
ab 16. August 2021**

Wichtige Grundbedingungen

zu deiner Teilnahme an Angeboten im und am Gesundheitszentrum.

Ausschlusskriterien

Jeder Teilnehmer muss die folgenden Voraussetzungen erfüllen:

- Die Teilnahme an sämtlichen Sportangeboten ist ausschließlich nach Anmeldung über das On-lineportal SPORTMEO oder per Telefon möglich.
- Für unsere gemeinsame Sicherheit empfehlen wir weiterhin, ein Negativtestnachweis (nicht älter als 48 Std.) vor dem Training (Studio / Sportprogramme) vorzulegen. Ein Impfnachweis oder ein Nachweis einer überstandenen COVID-19 Erkrankung, der auf einer Labordiagnostik beruht (mindestens 28 Tage sowie maximal sechs Monate zurückliegt), gelten als Alternative.
- Unsere Sportangebote dürfen nur wahrgenommen werden, wenn am Tag der Nutzung keinerlei Symptome einer ansteckenden Erkrankung / COVID-19 Erkrankung vorliegen.
- Hattet Ihr Kontakt zu infizierten Personen oder wart in einem Risikogebiet, sind die aktuell gültigen Vorschriften zu beachten.

Wichtige Grundregeln

- Betreten und Verlassen des Gesundheitszentrums ist nur mit einer medizinischen Maske oder einer FFP2 Maske erlaubt.
- Der Mindestabstand und die Hygieneregeln sind überall und dauerhaft einzuhalten.
- Bitte beachte den jeweils gültigen Leitfaden.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Sport unter Corona-Bedingungen und bedanken uns für euer Verständnis. Nur wenn wir alle gemeinsam diese Regeln beachten und umsetzen, kann ein dauerhafter Sportbetrieb aufrecht erhalten bleiben.

Euer TuSfit-Team

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tus08lintorf.de

Mitglied werden

Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv / TuSfit

Vital-Sportprogramm 20,50 €* pro Monat
für Mitglieder ab 50 Jahren (ohne Gerätetraining)

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

Studio + Vital-Sportprogramm 28,50 €* pro Monat
für Mitglieder ab 50 Jahren mit Gerätetraining

Studio + Vital-Sportprogramm (Partner) 26,50 €* pro Monat
für Ehe- und Lebenspartner der Mitglieder ab 50 Jahren
mit Gerätetraining

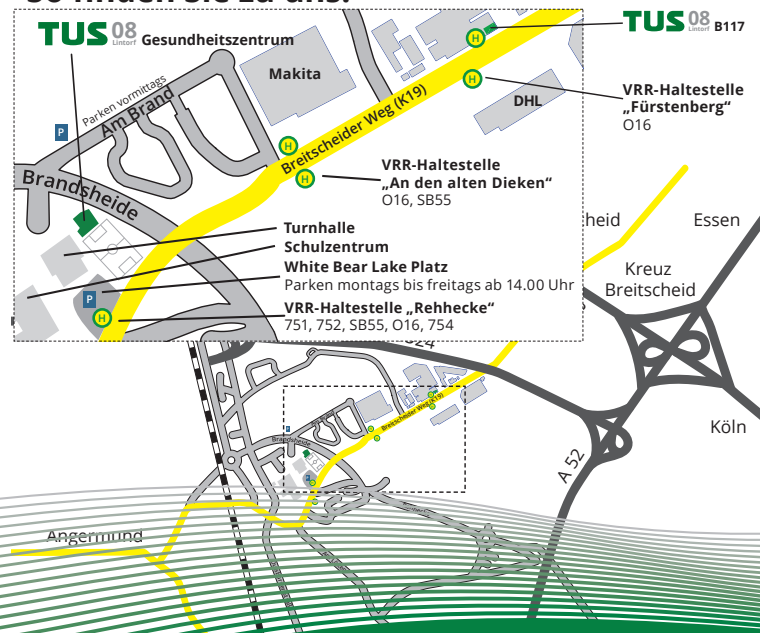
Aufnahmegebühr (einmalig): 20,00 €

Eingangsscheck / Betreuungsumlage (einmalig): 50,00 €

Kartenkaution 5,00 €

* 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 – 18.00 Uhr

Änderungen vorbehalten! Stand 09.08.21

TUS 08 Lintorf **Gesund & Aktiv**



**zusätzliche Kurse
ab 16. August 2021**



Wir bewegen Lintorf!

