

SPINNING**JUMPfit****ZUMBA****YAB**
YOUR ACTIVE BODY.

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

barre concept® ist das neue Workout an der Ballettstange mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und Gewichtstraining. Dieses spezielle Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau. Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft und sehen nach kurzer Zeit trainiert und athletisch aus.

BauchBeinePo Ein spezielles Workout für die bekannten Problemzonen.

CoreFit Der Körperkern (Core) wird effektiv trainiert. Mobilisation, Kräftigung und Stabilisation der Körpermitte stehen beim CoreFit im Fokus.

FaszienFit / 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 Choreografien mit oder ohne Step im Wechsel mit Kräftigung der Muskulatur.

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.

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.

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.

JUMPfit® Das neuartige Gruppenworkout auf dem Minitrampolin macht Spaß und verbrennt bis zu 900 Kalorien pro Stunde.

Lift Langhanteltraining mit regulierbaren Gewichten. Lift ist ein athletisches Ganzkörpertraining. Bei toller Musik und der Gruppendynamik sind Spaßfaktor und schneller Trainingserfolg garantiert.

Pilates Hier werden langsame und kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einsatz einer bestimmten Atemtechnik eingesetzt. Die Beweglichkeit, Muskelkraft und Muskelkraftausdauer werden verbessert und das Körpergefühl optimiert.

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

RückenFit Fitness, die dem Rücken gut tut! Der gesamte Körper wird hier richtig in „Haltung“ gebracht.

Selbstverteidigung Stärke Körper, Geist und Dein Selbstbewusstsein. Wir vermitteln Methoden zur Prävention und Deeskalation, um Gefahrensituationen im Alltag entgegenzutreten und diese möglichst gewaltfrei zu beenden.

SPINNING® Ausdauertraining in der Gruppe am stationären Fahrrad. Optimales Kreislauftraining!

Step / Easy 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.

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.

Wirbelsäule Gymnastik 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.

YAB.Workout YABs sind innovative Trainings-Gewichte, die aufgrund ihrer Form und unterschiedlichen Greif- und Haltevariationen verschiedenste Einsatz-Möglichkeiten schaffen und Trainingsreize setzen. Die Hebelkraft macht es möglich: Drei verschiedene Griffstellungen erzeugen mit einer Hantel drei unterschiedliche Gewichte. Die Gewichtsveränderung beträgt ca. 20%. Unser Tipp: Nimm nicht zu viel Gewicht. YABs haben es in sich. Revolutionär ist auch die Befestigungs-Möglichkeit am Fuß mit dem YAB.BELT. Dadurch ergeben sich ganz neue Trainingsmöglichkeiten der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Yoga / Fitness Yoga / Relax-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.

ZUMBA® / Latino Dance 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.

www.tus08lintorf.de**Mitglied werden****Fachbereichsbeitrag: Gesund & Aktiv****Sportprogramm****29,50 €* pro Monat**

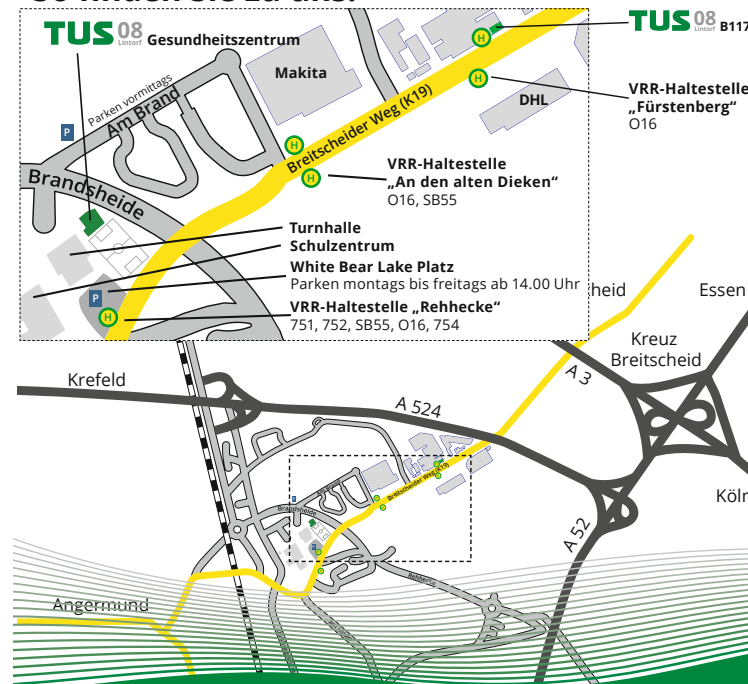
für Mitglieder ab 16 Jahren, alle Angebote Sportprogramm inkl. Sauna

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 €****Kartenkauti****5,00 €**

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

So finden Sie zu uns:**Öffnungszeiten im TUS 08 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 19. Aug. 22

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!**

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
										Online-Anmeldung zum Training über  			
09:00 SPINNING®	09:00 Workout		09:00 Fit-Mix	09:00 SPINNING®	09:00 Pilates	09:30 (90 Min.) Power-Mix		09:00 Yoga	09:00 JUMPfit®				
	10:00 Yoga		10:00 Fit für den Alltag		10:00 RückenFit		10:00 Wirbelsäule-Gymnastik		10:00 BBP			10:00 SPINNING®	
	11:00 RückenFit		11:00 Stretch & Relax		11:00 Arthrose I	Unsere Gruppenangebote ... vor Ort oder via  zoom		11:00 Wirbelsäule-Gymnastik	10:30 (90 Min.) Selbst-verteidigung	11:00 JUMPfit®		11:00 SPINNING®	10:30 (90 Min.) Workout
					12:00 (25 Min.) Arthrose II			12:00 Pilates		12:00 Step 2 - 3			12:00 JUMPfit®
 > RÜCKENFIT < ZIRKELTRAINING IM STUDIO Gezieltes und effektives Rückentraining in betreuten Kleingruppen Dienstag 19⁰⁰ + 20⁰⁰ Uhr					12:30 (30 Min.) FaszienFit	B = findet in der „B117“ Breitscheider Weg 117 statt.				13:00 CoreFit			
										14:00 ZUMBA®			
						TUS 08 Lintorf Gesund & Aktiv							
	17:00 Fitness Yoga			17:00 ^B Relax - Yoga				17:00 RückenFit	17:00 ^B Stretching				
18:00 SPINNING®	18:00 Lift	18:00 SPINNING®	18:00 JUMPfit®	18:15 Functional-Fit	18:00 RückenFit	18:15 SPINNING®	18:00 Workout		18:15 YAB.Workout			 Outdoor Campus DRAUSSEN, GESUND, TRAINIEREN 	
19:00 Step 1 - 2	19:15 RückenFit	19:00 Workout			19:00 JUMPfit®		19:00 JUMPfit®		18:00 ^B LatinoDance				
20:00 Workout	20:15 RückenFit	20:00 Yoga			20:00 Fatb. Intervall		20:00 Yoga		19:00 ^B barre concept®				