

# Fitnesskursprogramm ab 07.10.2010 nur 33,70 € pro Monat (22,70 € für Jugendliche/Auszubildende bis 25J.)

Änderungen vorbehalten

Studio-sports

Kindertanz

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II	Halle I	Halle II
8:00												
08:30		Two in one							Spinning			
9:00		Anita			Hatha Yoga	BOP			Christa			
09:30	Body Total			Back Fit	Astrid	Heike		Pilates + Swantje		Workout Doro		
10:00	Swantje			Jörg	Spinning Christa							
10:30	Spinning				10:15 Uhr			Back Vitaly		90 Minuten		
11:00	Swantje							Swantje				
11:30												13.00 Uhr
15:00						Fit Kids 4-6 J. Sandra						Bauch Intensiv
15:30						ab 12.01.2011						Lisa
16:00						Fit Kids 4-6 J. Sandra						
16:30						ab 12.01.2011		Bauchtanz				
17:00								Bettina				
17:30								(bis 17:45)				
18:00	Spinning	Step Basic 1 Workout Doro		Flexibar Ellen		Pilates Halina		Body Total	Spinning Jürgen	Step Aerobic Basic 1	Halle I	Halle II
18:30	Alice							Heike		Claudia		
19:00	Spinning	T-Bow BOP		Step 2	Spinning	Bodyshape Halina		Yoga Power	Spinning Jürgen	Workout	11.15 Uhr	10.00 Uhr
19:30	Alice	Lisa		Claudia	Thomas			Julio	ab 01.10.10	Claudia	Spinning , Alice Jürgen,Christa, Alexander im Wechsel	Muscle Power
20:00		Stretch & Relax		Workout Claudia	Spinning			Zumbada				Jürgen
20:30		Lisa			Thomas			Julio				
21:00												
21:30												

Kinderbetreuung  
 Dienstag + Freitag  
 8.15 Uhr - 12.00 Uhr  
 im TSV Zentrum im Bürgerhaus

### Two in One

Intensives Kraftausdauertraining und Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kraftausdauerübungen unter Einbeziehung von Kleingeräten (Hanteln, Theraband etc.)

### Dance Fatburner

Herz-Kreislauftraining speziell zur Fettverbrennung. Einfache Grundschritte werden zu leichten Choreografien zusammengeführt. Neben der Ausdauer werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Training für Einsteiger und Geübte.

### Spinning

Gelenkschonendes Ausdauertraining auf einem speziellen Standrad. Durch verschiedene Fahrtechniken wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Je nach Level I-II unterschiedliche Intensität.

### Yoga

Das Ausführen der verschiedenen Übungen soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern. Angestrebt wird eine verbesserte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

### Workout

Straffung und Kräftigung aller Muskelgruppen mit verschiedenen Hilfsmitteln in Verbindung mit moderatem Ausdauertraining.

### Back Fit / Back Vitality

Durch gezielte Übungen werden die Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert und Haltungsschwächen entgegengewirkt. Korrekte Körperhaltung und rückschonende Bewegungen stehen im Vordergrund der Stunde. Kräftigungs- und Entspannungsübungen, sollen das Alltagsleben erleichtern. Training für Einsteiger und Geübte.

### Step & Style

Kombination aus Ausdauertraining und BodyToning. Ein unkompliziertes, motivierendes Workout für den gesamten Körper. Erwärmung auf dem Stepper. Leichte Basic Schritte max. eine Drehung. Kräftigung der Muskulatur am Stepper.

### BOP

Gezieltes Training für die Bauch-, Oberschenkel- und Po- (Gesäß-) Muskulatur. Hier ist jeder herzlich willkommen, der sowohl etwas für die Kraft, als auch für die Festigkeit von Muskulatur und Gewebe tun möchte.

### Step

Ausdauertraining mit Hilfe einer höhenverstellbaren Stufe (= Step). Durch kontrollierte Bewegungen wird das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Je nach Level unterschiedliche Intensität **1 und 2**

### T-Bow

Multifunktionaler Trainings- und Therapie-Bogen, er wird als Schaukel

## Fitness & Gesundheitszentrum

### Muscle Power

Das Langhantel-Training ist ein Ganzkörper - Workout, das sich auf das Training der Hauptmuskelgruppen fokussiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl steuern. Muscle Power fördert den Fettabbau, trainiert das Herz, stärkt die Knochen, unterstützt das Immunsystem, verbessert die Muskelkraft und Haltung.

### Pilates / Pilates +

Sanftes Training zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung. Kräftigung der Körpermitte (Powerhaus). Trainingsmethode von Josef H. Pilates  
Pilates + : Ganzkörpertraining in Kombination mit klassischen Pilates Übungen

### Body Total / Body Shape

Kräftigungsprogramm für verschiedene Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po, Rücken, Schultergürtel und Arme

### Zumbada

Für alle, die Freude an der Bewegung zu lateinamerikanischer Musik haben. Die Schrittkombinationen mit lockerer Hüftbewegung verbessern Fitness, Koordination und Ausdauer.

### Bauchtanz

Orientalischer Tanz – weiblichster aller Tänze, Balsam für die Seele. Dehnübungen, Basisübungen, Grundschritte, Körperhaltung, Isolation und schöne Arme. Choreographie, erlernen von Schrittkombinationen die mit einander verbunden werden.

**Ziel:** Selbständiges Tanzen mit viel Spaß.

### Flexibar

Die Fiberglas-Stangen kommen aus der Krankengymnastik und stärken vor allem tiefer gelegene Muskeln. Die ausgelösten Schwingungen des Flexibars, sorgen für eine stabile Körpermitte. Die Kombination mit kräftigungs- und ausdauerorientierten Übungen, setzt neue Maßstäbe in Sachen Muskeltraining.

### TSV Hochdahl

Sedentaler Str. 107 a, 40699 Erkrath

**Telefon: 02104 - 80992-0**

Fax: 02104 - 80992-29

Montag - Freitag 8:00 - 21:30 Uhr

Samstag, Sonntag/ Feiertage 9:00 - 17:00 Uhr

Email: [info@tsv-aktiv.com](mailto:info@tsv-aktiv.com)

[www.tsv-aktiv.com](http://www.tsv-aktiv.com)



# Fitnesskurse

gültig ab 07.10.2010