

- ab 01.01.2018 nur 39,00 € pro Monat (25,00 € für Jugendliche/Auszubildende bis 27 Jahre)

Fitnesskurse

TRX

Spinning

Jumping

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						Push Express 8.15 - 8.55						
9:00		Two in One 8.30 - 9.25			Yoga 9.00 - 9.55	BOP 9.00 - 9.55			Spinning 8.30 - 9.25			
10:00	Body Total 9.30 - 10.25			Back Fit 9.30 - 10.25 Kinderbetreuung*			Back Fit 9.30 - 10.25		Workout 9.30 - 11.00 Kinderbetreuung*			
11:00	Spinning 10.30 - 11.25			Back Fit 10.30 - 11.25	Spinning 10:15 - 11:10		Pilates 10.30 - 11.25				Bauch Intensiv 13:15- 14:10	Crosstraining 13.10 - 14.10
12:00												TRX 14:15 - 15:00
13:00							Jumping 12.25 - 13.20 ab 18.10.18					
15:00											Sonntag	
16:00											Halle I	Halle II
17:00												
18:00	Spinning 18.00 - 18.55	T-Bow/BOP 18.00 - 18.55							Bauchtanz 16.45 - 17.55			Sonntagskurs Wechsel 10.00 - 11.00
19:00	Back Fit 19.15 - 20.10	Belly & Back 19.00 - 19.55			Jumping 18.00- 18.55	Crosstraining 17:45 - 18:45	Pilates 18.00 - 18.55	Afterwork 18.00 - 18.55		Spinning Wechsel 18.15 - 19.15		Spinning Wechsel 11.15 - 12.15
20:00	Jumping 20.00 - 20.55			Push 19.00 - 19.55	Spinning 19.00 - 19.55	Bodyshape 19.00 - 19.55		Yoga 19.00 - 19.55				
21:00				Zumba 20.00 - 21.00	Spinning 20.00 - 21.00	Strong by Zumba 20.00 - 21.00		Hot Iron 20.00 - 21.00				

\* Kinderbetreuung  
im Bürgerhaus

**SPINNING**

**ZUMBA**  
fitness

**JUMPING**  
FITNESS

**STRONG**  
BY ZUMBA

**TRX**

**NEU**

**NEU**

**NEU**

## Kursbeschreibungen

### Back Fit

Kerninhalte des Kurses sind Kräftigung der Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur sowie die Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule. Haltungsschwächen soll entgegengewirkt werden.

### Bauchtanz

Orientalischer Tanz – weiblichster aller Tänze, Balsam für die Seele. Dehnübungen, Basisübungen, Grundschr. Körperhaltung, Isolation und schöne Arme. Choreographie, Erlernen von Schrittkombinationen die mit einander verbunden werden. Ziel: Selbständiges Tanzen mit viel Spaß.

### Bodyshape

Kurzes Warm – Up/ anschließende Ganzkörper-Kräftigung und Muskelstraffung mit Kleingeräten (Hanteln, Therabändern, Tubes, Manschetten, Langhanteln, Aero-steps etc.)/ Training für Einsteiger und Geübte. Ein ideales Figurtraining.

### Body Total

Kräftigungsprogramm für verschiedene Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po, Rücken, Schultergürtel und Arme. In Anlehnung an den Präventionskurs „Rückenfit“.

### BOP (Bauch, Oberschenkel und Po)

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.

### Deep Work

Wechsel aus Ausdauer Frequenzen, Kraftübungen und Atemübungen. Auch für Einsteiger geeignet, jeder bestimmt sein Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke.

### Crossfit

Cross-X ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, welches die unterschiedlichen Fitnessdisziplinen Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination gleichermaßen austrainieren soll. Es werden dafür Übungen aus dem Gewichtheben sowie mit eigenem Körpergewicht verwendet. Zur Verwendung kommen unterschiedlichste Trainingsutensilien wie Langhanteln, Springseile, Schlingen-Trainer oder Kleinkästen.

### Hot Iron

Das Langhantel-Training ist ein athletisches Ganzkörper - Workout, welches die Hauptmuskelgruppen Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

### Jumping Fitness

Einzigartig, emotional u. atemberaubend. Jumping Fitness ist sehr gut geeignet für die Kalorienverbrennung und es werden über 400 Muskeln bewegt. Es ist auch perfekt gegen Stress und es werden zusätzlich Glückshormone ausgeschüttet.

### Pilates

Sanftes Training zur Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung. Kräftigung der Körpermitte (Powerhaus). Trainingsmethode von Josef H. Pilates

### Push

Das Langhantel-Training ist ein athletisches Ganzkörper - Workout, welches die Hauptmuskelgruppen von Jung und Alt, Anfängern und Fortgeschrittenen definiert und trainiert. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

### Step & Style

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

### Strong by Zumba

Strong by Zumba ist eine kombinierte Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining ohne Tanzelemente aber dafür mit umso mehr Beat.

### T-Bow

Multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen, er wird als Schaukel für Koordinationsübungen und Beweglichkeitsschulung und als ergonomischer Stepper für Kraft und Stabilisation eingesetzt.

### TRX

Suspension-Training (Suspension=Abhängen / Aufhängen). An der Hallendecke befestigte Bänder mit einer Hand- oder Fußschleife an den Enden. Bei der Vielseitigkeit der möglichen Übungsvarianten werden daneben auch Beweglichkeit und Rumpfstabilität trainiert. Eine gewisse körperliche Fitness sollte vorhanden sein.

### Two in One

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

### Workout

Straffung und Kräftigung aller Muskelgruppen mit verschiedenen Hilfsmitteln in Verbindung mit moderatem Ausdauertraining. Training für Einsteiger und Geübte.

### Yoga

ist eine ganzkörperliche Yogaform bei der auf sanfte und doch kraftvolle Art, sowie gezielte Atemtechniken Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Durch Hilfsmittel und eine große Bandbreite an Variationsmöglichkeiten ist es auch Ungeübten möglich, jederzeit mit Yoga zu beginnen, um Dank eines besseren Körperbewusstseins gesund und fit zu werden/ zu bleiben

### Turn- und Sportverein Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Straße 107 a  
40699 Erkrath  
Telefon: 02104-80992-0  
Internet: www.tsv-hochdahl.de  
Email: info@tsv-hochdahl.de

### Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8:00 - 21:30 Uhr  
Samstag, Sonntag: 9:00 - 17:00 Uhr  
Feiertags: 9:00 - 17:00 Uhr  
Kinderbetreuung: 9.30 - 11.00Uhr Dienstag u. Freitag



# Fitnesskurse

gültig ab dem 01.10.2018