

- ab 01.01.2019 nur 39,25 € pro Monat (25,15 € für Jugendliche/Auszubildende bis 27 Jahre)

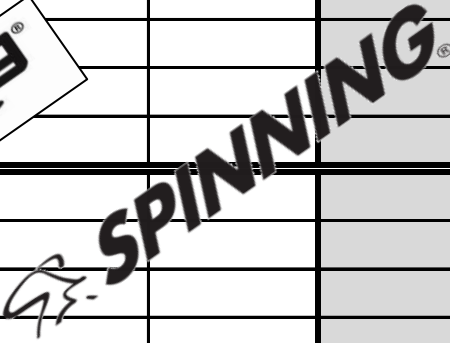
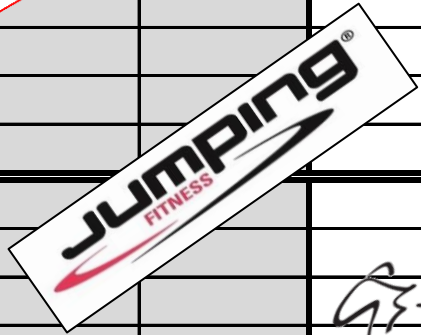
Fitnesskurse

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												Back Fit 14.15 - 15.10
13:00		Jump 50+ 14.00 - 15.00 "Kurs gegen Gebühr"						Jumping 12.25 - 13.20				
15:00												
16:00												
17:00								Bauchtanz 16.45 - 17.55		Zumba 17.00 - 18.00	Sonntagskurs Wechsel 10.00 - 11.00	
18:00	Spinning 18.00 - 18.55	T-Bow/BOP 18.00 - 18.55			Jumping 18.00 - 18.55	Crosstraining 17:45 - 18:45	Pilates 18.00 - 18.55	Afterwork 18.00 - 18.55			Spinning Wechsel 11.15 - 12.15	
19:00	Back Fit 19.15 - 20.10	Belly & Back 19.00 - 19.55			Push 19.00 - 19.55	Spinning 19.00 - 19.55	Bodyshape 19.00 - 19.55	Yoga 19.00 - 19.55		Spinning Wechsel 18.15 - 19.15		
20:00		Jumping 20.00 - 20.55			Zumba 20.00 - 21.00	Spinning 20.00 - 21.00	Strong by Zumba 20.00 - 21.00	M.A.X. 20.00 - 21.00				
21:00												

* Kinderbetreuung
im Bürgerhaus



Kursbeschreibungen

Back Fit

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

Bauch Intensiv

Intensives Kräftigungstraining für die Bauchmuskulatur indem die restlichen Rumpfmuskeln nicht vergessen werden

Bauchtanz

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

Belly & Back

Bauch- und Rückenmuskeln werden in einem ausgewogenen Verhältnis abwechslungsreich und intensiv gefordert.

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.

Crosstraining

Crosstraining 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.

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.

M.A.X.

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Muskel - Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert. Durch die Übungswahl und -Kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

Pilates

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

Push / Push Express

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..

Spinning

Intensives Cardiotraining auf Bikes mit Schwungscheiben. Auch für Anfänger geeignet.

STRONG by Zumba

Ein hochintensives Tempotraining mit viel Power.

T-Bow / BOP

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

Two in One

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

Workout / Afterwork

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 .

Zumba

Tanzkurs bei dem ohne viel Aufwand Streß und überflüssige Pfunde bei toller Musik purzeln. Der Körper wird gestrafft und die Kondition verbessert.

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 11.01.2019