

Fitnesskursprogramm ab 27.11.2015 nur 36,30 € pro Monat (23,70 € für Jugendliche/Auszubildende bis 27 Jahre)

Fitnesskurse

TRX

Spinning

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												
9:00		Two in One 8.30 - 9.25		Back Fit 9.30 - 10.25 Kinderbetreuung*	Hatha 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 10.30 - 11.25				Pilates 9.30 - 10.25		Workout 9.30 - 11.00 Kinderbetreuung*		
11:00	Spinning 10.30 - 11.25				Spinning 10:15 - 11:10			Back Fit 10.30 - 11.25			Crosstraining 13:15 - 14:00	Bauch Intensiv 13.15 - 14.10
12:00											Spinning Grundlagenausdauer 14.15 - 15.15	TRX 14.15 - 15.00
13:00												
15:00											Sonntag	
16:00											Halle I	Halle II
17:00								Bauchtanz 16.45 - 17.55	DeepWork 17.00 - 17.55			Push 10.00 - 11.00
18:00	Spinning 18.00 - 18.55	Step & Style 18.00 - 18.55		BOP 18.00 - 18.55	Crosstraining 18:00 - 18:45	Pilates 18.00 - 18.55		After Work 18.00 - 18.55		M.A.X. 18.00 - 18.55	Spinning Wechsel 11.15 - 12.15	
19:00	Back Fit 19.15 - 20.10	T-Bow/ BOP 19.00 - 19.55		TRX 19.00 - 19.45	Spinning 19.00 - 19.55	Bodyshape 19.00 - 19.55		Yoga 19.00 - 19.55				
20:00		T-Bow/Bauch 20.00 - 20.55		Push 20.00 - 21.00	Spinning 20.00 - 21.00	Workout 20.00 - 20.55 ab August		F B I 20.00 - 21.00				
21:00												Spinning 18.15 - 19.10

\* Kinderbetreuung  
im Bürgerhaus

SPINNING®

TRX®

## Kursbeschreibungen

### After Work Fitness

Beim Cardiotteil geraten Schreibtischtäter ins Schwitzen. Dann folgt ein Workout mit Rückentraining. Zum Schluss gibt es bei Dehnungsübungen, Entspannung und Erholung pur.

### 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, Grundschritte, Körperhaltung, Isolation und schöne Arme. Choreographie, Erlernen von Schrittkombinationen die miteinander 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.

### FBI

Full-Body-Intervalltraining besteht aus einem Wechsel aus Kraft und Ausdauertraining.

### 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.

### T-Bow

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

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

### 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.

**Hatha - 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-Fitness

Grundrhythmen: Merengue, Salsa, Cumbia, Reggaeton, Bauchtanz, Flamenco, Tango und Samba. Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, dass wichtigste ist, sich zu Musik zu bewegen und daran Spaß zu haben. Zumba vereint Tanz und Fitness. Ein ganzheitliches und innovatives Training zur Maximierung der Fettverbrennung, zur Stärkung von Herz und Kreislauf, zur Gewebestraffung und Muskelaufbau. Ein Training für jedermann, auch für Anfänger.

### 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.

### 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.

### 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



# Fitnesskurse

gültig ab dem 27.11.2015