

Fitnesskursprogramm ab 07.10.2013 nur 36,10 € pro Monat (23,60 € für Jugendliche/Auszubildende bis 27 Jahre)

Fitnesskurse

Kinderkurse

Spinning

Zumba

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													
8:30		Two in One Anita								Spinning Silke		Bauch Intensiv Jürgen D. 13:15	
9:00					Hatha Yoga Astrid	BOP Heike							
9:30	Body Total Bibi			Back Fit Iris				Pilates Claudia		Workout Doro			
10:00								Back Fit Claudia			Zumba Michael 14:15 Uhr		
10:30	Spinning Gaby				Spinning Angelika 10:15 - 11:15								
11:00													
11:30					Dance Mix Ü55 11.15-12.15h Claudia								
12:00													
12:30													
13:00													
15:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> Kinderbetreuung zzt. Dienstag + Freitag 8:15 -12:00 Uhr beim TSV im Bürgerhaus </div>											Sonntag	
15:30													
16:00						Kinder Tanzen Sandra							
16:30													
17:00								Bauchtanz Bettina bis 17:45 Uhr		Fit Teens 17:00 - 18:00 Gabi		Push Jürgen 10:00 Uhr	
17:30									Zumba Anja				
18:00	Spinning Anja	Step & Style Doro		BOP Doro		Pilates Halina		After Work Fitness Simone		Spinning Thomas 18:15		Spinning Trainer im Wechsel 11:15 Uhr	
18:30													
19:00		T-Bow/ BOP Lisa		Flexibar & Rücken Jürgen	Spinning Thomas	Bodyshape Halina		Yoga Renate					
19:30													
20:00		Stretch & Relax Lisa		Push Jürgen	Spinning Thomas	Zumba Michael		F B I Lisa		Spinning Thomas 19:15			
20:30													
21:00													
21:30													

SPINNING®

ZUMBA

Kursbeschreibungen

After Work Fitness

Beim Cardioteil 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, Grundschriffe, Körperhaltung, Isolation und schöne Arme. Choreographie, Erlernen von Schrittkombinationen die mit nnder 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.

Drums Alive

Trommelparty auf Pezzibällen. Ein Ganzheitliches Körpertraining das sowohl die Koordination, Muskulatur als auch das Herz-Kreislauf-System trainiert.

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, das 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.

Zumba-Gold Ü55

Für Ältere Fitnessfans oder Teilnehmer konzipiert.

Zumba-Toning

Figurformende Technik, Fettverbrennung- und Muskelaufbautraining

Turn- und Sportverein Hochdahl 64 e.V.

Sedentaler Straße 107 a
40699 Erkrath
Telefon: 02104-80992-0
Internet: www.tsv-aktiv.com

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 8:00 - 21:30 Uhr
Samstag, Sonntag: 9:00 - 17:00 Uhr



Fitnesskurse

gültig ab dem 17.10.2013

D