- ab 01.04.2016 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												
		Two in One 8.30 - 9.25		**Back Fit** 9.30 - 10.25 Kinderbetreuung*					**Spinning** 8.30 - 9.25			
9:00					**Hatha Yoga** 9.00 - 9.55	**BOP** 9.00 - 9.55						
	Body Total 9.30 - 10.25			**Back Fit** 10.30 - 11.25				**Pilates** 9.30 - 10.25		**Workout** 9.30 - 11.00 Kinderbetreuung*		
10:00												
	Spinning 10.30 - 11.25				**Spinning** 10:15 - 11:10			**Back Fit** 10.30 - 11.25			**Crosstraining** 13:10 - 14:10	**Bauch Intensiv** 13.15 - 14.10
11:00												
											Spinning Grundlagenausdauer 14.15 - 15.15	**TRX** 14.15 - 15.00
12:00												
13:00												
15:00											**Sonntag**	
											Halle I	Halle II
16:00												
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** 17:45 - 18:45	**Pilates** 18.00 - 18.55		**After Work** 18.00 - 18.55			**Spinning** Wechsel 11.15 - 12.15	
									Spinning 18.30 - 20.00			
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		**TRX / Bauch** 20.00 - 20.30		**Push** 20.00 - 21.00	**Spinning** 20.00 - 21.00	**Workout** 20.00 - 20.55 ab August		**M.A.X.** 20.00 - 20.55				
21:00												

* Kinderbetreuung im Bürgerhaus

SPINNING®

TRX®

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, Grundschritte, Körperhaltung, Isolation und schöne Arme. Choreographie, erlernen von Schrittkombinationen die mit nder 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.

FBI
Full-Body-Intervalltraining besteht aus einen Wechsel aus Kraft und Ausdauertraining.

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.

M.A.X.
M.A.X. ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf neusten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer am Stepper trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

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
Multifunktioneller 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 Fußschlaufe an den Enden. Bei der Vielseitigkeit der möglichen Übungsvarianten werden daneben auch Beweglichkeit und Rumpfstabilität trainiert. Eine gewisse körper-liche 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
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.

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

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Fitnesskurse

gültig ab dem 01.04.2016