

## 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.

### 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, Grundschriffe, 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“.

### Bodyweight-Training

Ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Es beinhaltet Elemente aus dem Pilates, einem intensiven Bauchtraining und dem Gleichgewicht.

### 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.

### CardioWorkout

Beinhaltet Elemente aus der Stepaerobic und Aerobic, dem Zirkeltraining und Intervalltraining. Trainiert wird mit Handgeräten und dem eigenen Körpergewicht.

### 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.

### Core & More

Hauptbestandteil der Stunde ist ein intensives Bauchtraining. Zusätzlich wird der Rest des Körpers mit Kleingeräten oder mit dem eigenen Körpergewicht gekräftigt.

### H.I..I.T. (High Intensiv Intervall Training)

Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen besteht. Dieses Zusammenspiel sorgt für messbaren Fettabbau.

### Jumping (Für Fortgeschrittene) / Jumping 50+

Einzigartig, emotional u. atemberaubend. Jumping Fitness ist sehr gut geeignet für die Kalorienverbrennung und es werden über 400 Muskeln bewegt. Es ist 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 / 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.

### Indoor-Cycling

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

### STRONG by Zumba

Ein hochintensives Tempotraining. Musikbasiertes Intervall-Training.

### 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.

### 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](http://www.tsv-hochdahl.de) | Email: [info@tsv-hochdahl.de](mailto: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 - 11.00 Uhr Dienstag u. Freitag



**TSV Aktiv**  
Fitness- & Gesundheitsstudio



# Fitnesskurse

gültig ab dem 12.06.2021