Back Fit
Kräftigung der Rumpfmuskulatur, insbesondere Rücken-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

Back & Belly

Eine starke Körpermitte ist im Alltag notwendig, deshalb bringen wir in diesem Kurs unsere Bauch- sowie Rückenmuskulatur in Form.

Bauchtanz
Orientalischer Tanz – weiblichster aller Tänze. Ziel: Selbständiges Tanzen mit viel Spaß.

Bodyshape
Ganzkörper-Kräftigung und Muskelstraffung mit Kleingeräten.

Body Total
Kräftigungsprogramm für verschiedene Muskelgruppen wie Bauch, Bein, Po, Rücken, Schultergürtel und Arme.

BOP (Bauch, Oberschenkel und Po)
Gezieltes Training für die Bauch-, Oberschenkel- und Po- Muskulatur.

Crosstraining

Hochintensives Ganzkörpertraining, bestehend aus Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Übungen aus dem Gewichtheben sowie mit eigenem Körpergewicht.

Core & More
Hauptbestandteil der Stunde ist ein intensives Bauchtraining. Zusätzlich wird der Rest des Körpers mit Kleingeräten / dem eigenen Körpergewicht gekräftigt.

Drums Fit
Lachen, tanzen, trommeln, jubeln und dabei ordentlich Kalorien verbrennen.

Fit ins Wochenende
Du möchtest ein vielseitiges und effektives Training? Du suchst nach motivierten Menschen, die dich mitreißen? Dann ist “Fit ins Wochenende“ genau das Richtige für dich!

H.I.I.T (High Intensiv Intervall Training)
Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kurzen Regenerationsphasen besteht - messbarer Fettabbau.

Hula Hoop
Der Core muss kräftig mitarbeiten. Wir üben verschiedene Kombination mit Händen und Füßen. Spaß ist vorprogrammiert!

Jumping / Jumping 50+

Trainiert wird auf einem kleinen, sechseckigen Trampolin. Gut geeignet für die Kalorienverbrennung.

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

Push / Push Express
Athletisches Langhantel Ganzkörper-Workout für Anfänger und Fortgeschrittene. Jeder Teilnehmer kann seine Trainingsbelastung durch individuelle Gewichtswahl selbst bestimmen.

Indoor-Cycling

Cardio Gruppentraining auf Bikes. Mitreißende Musik, motivierende Gruppendynamik und Spaß am Training. Auch für Anfänger.

Yoga

Durch sanfte und doch kraftvolle Art, sowie gezielte Atemtechniken wird Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Dank Yoga erreicht man ein besseres Körperbewusstsein.

Zumba
Tanzkurs bei dem ohne viel Aufwand Stress und überflüssige Pfunde bei toller Musik purzeln.

TSV Hochdahl 64 e.V.
Sedentaler Str. 107a
40699 Erkrath
02104-80 99 20
www.tsv-hochdahl.de
info@tsv-hochdahl.de

Wir bitten um Anmeldung bei den Kursen online, vor Ort oder telefonisch.

Stand: 25.10.22

Dein Studio in

Hochdahl

Kursplan

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Workout, Jumping, Yoga, Back Fit, Crosstraining, Drums, Pilates, Zumba, Indoor-Cycling und mehr

Über 150 Kurse im Monat!

Mo- Fr
8:00 bis 21:30

Sa & So
9:00 bis 17:00

Dein Studio in **Hochdahl**

Kursplan

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

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					Yoga 9:00 - 9:55	BOP 9:00 - 9:55						
10:00	Body Total 9:30 - 10:25			Back Fit 9:30 - 10:25				Back Fit 9:30 - 10:25		Fit ins Wochenende 9:30 - 10:25		
11:00	Indoor-Cycling 10:30 - 11:25			Back Fit 10:30 - 11:25	Indoor-Cycling 10:15 - 11:10			Drums Fit 10:30 - 11:25 Fortgeschritten		Pilates 10:30 - 11:25	Back & Belly 13:00 - 13:55	
12:00												
13:00		Jumping 50+ 14:00 - 14:55										
15:00											**Sonntag**	
											Halle I	Halle II
16:00												
17:00								Bauchtanz 16:45 - 17:55	Hula Hoop 17:00 - 17:45			Sonntagskurs 10:00 - 10:55
18:00	Indoor-Cycling 18:00 - 18:55	Core & More 18:00 - 18:55		Jumping 18:00 - 18:55	Crosstraining 17:45 - 18:40	Pilates 18:00 - 18:55		BOP 18:00 - 18:55	Indoor-Cycling 18:00 - 18:55	Workout 18:00 - 18:55	Indoor-Cycling 11:15 - 12:10	
19:00	Back Fit 19:15 - 20:10			Push 19:00 - 19:55	Indoor-Cycling 19:00 - 19:55	Bodyshape 19:00 - 19:55		Yoga 19:00 - 19:55		Zumba 19:00 - 19:55		
20:00				Zumba 20:00 - 20:55				Push & Pull 20:00 - 20:55				
21:00												

Fitnesskurse | INDOOR-CYCLING | Jumping Fitness | Zumba fitness