KURSERKLÄRUNG

Bauch intensiv
Durch intensive Übungen werden die inneren und äußeren, die geraden und die schrägen Muskeln umfassend trainiert. Die Körpermitte wird schnell und effektiv in Form gebracht.

Stretch & Relax
Ausgiebiges Dehnen der gesamten Muskulatur ist hier Programm. Auf Dauer führt Dehnen zu mehr Kraft und Ausdauer, die Muskulatur ist geschmeidiger und gleichzeitig fester.

Bodystyling
Hier hast du ein effektives Ganzkörpertraining. Es wird die Ausdauer der Muskulatur gestärkt, Fett verbrannt und somit die Figur in eine bessere Form gebracht. Das Training besteht aus einem Mix aus Kraft & Ausdauer.

Bodyworkout
In diesem Kurs bekommst du ein effektives Trainingsprogramm für den gesamten Körper, bei dem die Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Muskelkräftigung sowie Dehn- und Beweglichkeitsübungen miteinander verbunden werden. Es erwartet euch ein abwechslungs- und variantenreiches Übungsprogramm.

Intensive Yoga
Intensive Yoga ist ein freier dynamischer Stil des Ashtanga Yogas, in Verbindung mit fließender Atmung (Vinyasa). Im Mittelpunkt stehen die Asanas. Es fordert körperlich und mental, stärkt unsere Konzentration und verbindet Körper, Geist und Seele.

Fit im Alltag
Auf Basis des Functional Trainings werden die 4 Säulen der menschlichen Bewegung trainiert: Fortbewegung, Niveauänderung, Ziehen und Drücken, sowie Rotation. Unsere Hilfsmittel sind Kleingeräte und das eigene Körpergewicht.

DanceFitness
Ertanz dir deine Fitness! Leichte Choreographien aus verschiedenen Tanzelementen, die zu abwechslungsreicher Musik ein leichtfüßiges Cardioprogramm ergeben.

Funktionsgymnastik
Ziel der Stunde ist eine Ganzkörperkräftigung. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, stärken die Körpermitte und verbessern die Koordination. In diesem Kurs können auch Patienten mit Verordnung für Reha-Sport teilnehmen! (Orthopädie)

Aktiv am Morgen, entspannt in den Tag
Eine Wohlfühlstunde für Körper, Geist und Seele - bewegen, dehnen und entspannen.

HIIT - Step & Workout
Hochintensives Intervalltraining ist der Wechsel zwischen kurzen Trainingsintervallen, in denen man sich völlig verausgabt und kurzen Intervallen der aktiven Erholung.

Sonntagsspecial
Freut euch auf unterschiedliche Highlights!

IMPRESSUM

TSV Hüttlingen 1892 e.V.
Bärenhaldenweg 3-5
73460 Hüttlingen
Telefon: 0 73 61 / 8 90 84 44
E-Mail: info@tsv-aktivum.de
www.tsv-aktivum.de

TSV Hüttlingen 1892 e.V.

TSV Aktivum

SPORTVEREINSZENTRUM TSV HÜTTLINGEN

...trainieren wann & wie Du willst!

ERSTMALIG IM OSTALBKREIS

BEWEGUNG & SPORT

FITNESS & GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN

DAS AKTIVUM

UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

- Fitness & Entspannung auf über 300 m²
- Über 80 Stunden in der Woche und 350 Tage im Jahr geöffnet
- Mehr als 15 Kurse pro Woche z. B. Yoga Stretch & Relax, Bauch Beine Po, Body Workout, Rücken fit, Bauch intensiv
- Bistro mit Kommunikationsbereich
- Moderne gesundheitsorientierte Fitnessgeräte von TECHNOGYM mit UNITY MINI Bildschirm
- Freihantel- und Functionalfläche
- Tanita Körperanalysewaage
- Qualifiziertes Trainer- und Betreuerteam
- Individuell gestaltete Trainingspläne
- Sauna täglich geöffnet
- Ladies only – mittwochs ist unsere Sauna nur für Frauen reserviert
- Betriebliche, medizinische, sportliche Kooperationen ...und vieles mehr

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	8:30 Uhr bis 22:00 Uhr
Samstag	11:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sonntag	9:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Kursplan gültig ab 01.10.2018 bis 30.04.2019

Du findest uns auf

KURSPLAN TSV AKTIVUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 9:30 Uhr Bauch intensiv	9:00 - 10:00 Uhr RückenFit	9:00 - 9:45 Uhr Funktionsgymnastik (Reha-Sport)	9:00 - 10:00 Uhr Bodystyling	9:00 - 10:15 Uhr Intensive Yoga Anfänger & Fortgeschrittene	TSV Aktivum	9:30 - 10:30 Uhr Sonntagsspecial
9:30 - 10:00 Uhr Stretch & Relax	10:00 - 11:00 Uhr HIIT	9:45 - 10:30 Uhr Aktiv am Morgen, entspannt in den Tag	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	14:30 - 18:25 Uhr Reha-/, Koronarsport/ Orthopädie *	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
18:00 - 19:00 Uhr Intensive Yoga Anfänger & Fortgeschrittene	TSV Aktivum	TSV Aktivum	17:45 - 18:30 Uhr Reha-Sport/ Orthopädie *	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
19:00 - 20:00 Uhr Bodyworkout	TSV Aktivum	19:00 - 20:00 Uhr DanceFitness	18:30 - 19:30 Uhr Bodystyling	19:00 - 20:00 Uhr Fit im Alltag	TSV Aktivum	TSV Aktivum
20:00 - 21:00 Uhr Rücken Fit	19:30 - 20:30 Uhr Fit im Alltag	20:00 - 21:00 Uhr Bodystyling	19:30 - 20:45 Uhr Intensive Yoga	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum

Sarah	Nadine	Kerstin	Claudia
Lena	Anita	Werner	Melanie

An folgenden Tagen haben wir geschlossen: Ostersonntag, Ostermontag, Pfingstsonntag, Pfingstmontag, Heiligabend, 1. Weihnachtsfeiertag, Silvester & Neujahr

* Die Teilnahme an diesen Kursen ist nur mit Verordnung möglich.