

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**.

Sport nach Krebs

Ein individuelles Sport- und Bewegungsprogramm welches nach einer Krebsdiagnose den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann. Ziel von „Sport nach Krebs“ ist, dem Betroffenen in seiner physischen und psychischen Rehabilitation zu unterstützen.

Vinyasa Yoga

Vinyasa 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**.

Functional Workout

Auf Basis des Functional Trainings werden die **4 Säulen** der menschlichen Bewegung trainiert: **Fortsbewegung**, **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.

RückenFit

Mit einfachen Übungen wird der **Rücken gestärkt** und die **Wirbelsäule mobilisiert**. Da die **Bauchmuskulatur** und der Rumpf ebenfalls eine wichtige Rolle spielen, werden diese Partien zusätzlich trainiert. Verspannungen werden gelindert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert.

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)

HIIT

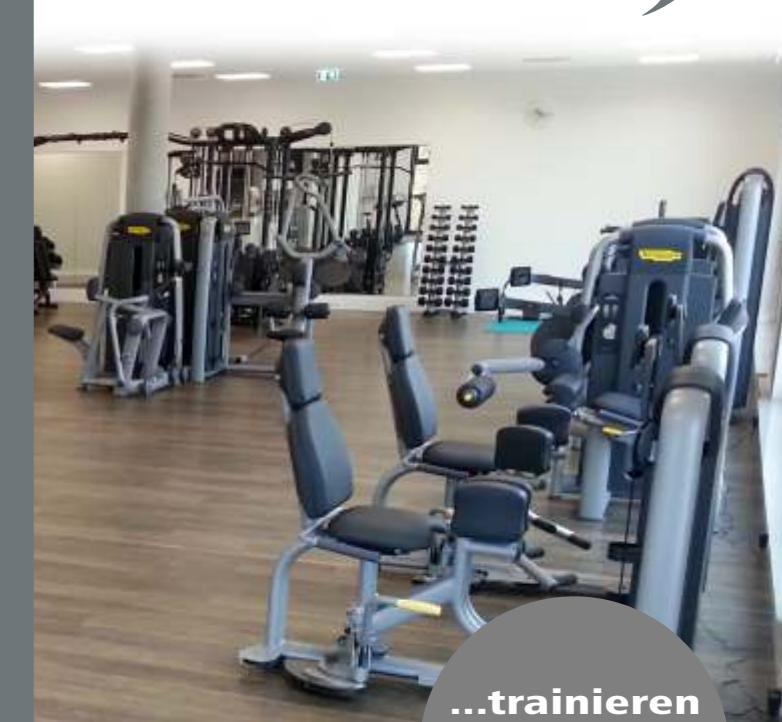
Hochintensives **Intervalltraining** ist der Wechsel zwischen kurzen Trainingsintervallen, in denen man sich völlig verausgabt und kurzen Intervallen der aktiven Erholung.

Sonntagsspecial

Freut euch auf **unterschiedliche Highlights!**

TSV
Aktivum

SPORTVEREINSZENTRUM TSV HÜTTLINGEN



...trainieren
wann & wie
Du willst!

ERSTMALIG IM OSTALBKREIS

BEWEGUNG & SPORT

FITNESS & GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN



Du findest uns auf



UNSERE ANGEBOTE IM ÜBERBLICK

DAS AKTIVUM

- 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, Bauch intensiv, Stretch & Relax, RückenFit, HIIT, Funktionsgymnastik, Reha Sport...
- 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 (01. Mai - 30. September)	9:00 Uhr bis 14:00 Uhr
(01. Oktober - 30. April)	14:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Sonn- und Feiertage	9:00 Uhr bis 16:30 Uhr

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

Kursplan gültig ab 01.05.2019 bis 30.09.2019

KURSPLAN TSV AKTIVUM

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00-9:30 Uhr Bauch intensiv mit Sarah	9:00-10:00 Uhr RückenFit mit Nadine	9:00-9:45 Uhr Funktionsgymnastik 1 (Reha-Sport Orthopädie) mit Anita	9:00-10:00 Uhr Bodystyling mit Melanie	9:00-10:15 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine	TSV Aktivum	9:30-10:30 Uhr Sonntagsspecial 1,2 oder 3 Igel-Power
9:30-10:00 Uhr Stretch & Relax mit Sarah	10:00-11:00 Uhr HIIT mit Sarah	9:45-10:30 Uhr Funktionsgymnastik 2 (Reha-Sport Orthopädie) mit Anita	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	14:30-15:30 Uhr Reha-/Koronarsport* mit Claudia	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	15:30-16:30 Uhr Reha-/Koronarsport* mit Claudia	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
17:00-17:45 Uhr Sport nach Krebs* mit Nadine	TSV Aktivum	16:30-17:30 Uhr Reha-/Koronarsport* mit Claudia	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
18:00-19:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine	TSV Aktivum	17:40-18:25 Uhr Reha-Sport/Orthopädie* mit Claudia	17:45-18:30 Uhr Reha-Sport/Orthopädie* mit Nadine	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
19:00-20:00 Uhr Bodystyling mit Kerstin	TSV Aktivum	19:00-20:00 Uhr DanceFitness mit Lena	18:30-19:30 Uhr Bodystyling mit Lena	19:00-20:00 Uhr Functional Workout mit Werner	TSV Aktivum	TSV Aktivum
20:00-21:00 Uhr Rücken Fit mit Kerstin	19:30-20:30 Uhr Functional Workout mit Werner	20:00-21:00 Uhr Bodystyling mit Lena	19:30-20:45 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum

 **Kursintensität: 1x Igel-Power = moderat, 2x Igel-Power = mittel bis anstrengend, 3x Igel-Power = hier geben wir richtig Gas!**

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