

REHA-SPORT

Orthopädie

Sport für Teilnehmer mit orthopädischen Problemen oder als Anschlussport nach einer Reha-Maßnahme.

Koronarsport

Gezieltes Training, Betreuung und Beratung für Patienten mit koronarer Herzerkrankung wie z. B. Herzinfarkt, Schrittmacherimplantation, Defi-Implantation, Stent-Implantation, Bypass-Operation, Herzkatheteruntersuchungen. Es ist immer ein Arzt während der Sportstunde anwesend!

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.

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**.

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: **Fortbewegung**, **Niveauänderung**, **Ziehen** und **Drücken**, sowie **Rotation**. Unsere Hilfsmittel sind Kleingeräte und das eigene Körpergewicht.

DanceFitness

Ertanz dir deine Fitness! Leichte Choreographien aus verschiedenen Tanelementen, 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.

Energy Workout

Hol dir in diesem Kurs deine Extraportion Energie für die nächsten Tage ab! 30 Minuten für Körper und Geist.

HIIT

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

Indoor Cycling

Indoor Cycling **regt den Stoffwechsel an**, **kräftigt die Muskeln** und **verbrennt Fett**. Gesäß- und Beinmuskulatur sowie Rumpfmuskulatur stehen im Fokus, denn beim Indoor Cycling erhebst du dich regelmäßig vom Sitz. Außerdem gibt es keinen Leerlauf wie beim Fahrrad - Treten ist angesagt. Musik sorgt dabei für eine Extraportion an Motivation!

Sonntagsspecial

Freut euch auf **unterschiedliche Highlights!**

TSV
Aktivum

SPORTVEREINSZENTRUM TSV HÜTTLINGEN



...trainieren
wann & wie
Du willst!



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



Du findest uns auf



BEWEGUNG & SPORT

FITNESS & GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN

ERSTMALIG IM OSTALBKREIS

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
- Freihandel- und Functionalfläche
- Tanita Körperanalysewaage
- Qualifiziertes Trainer- und Betreuersteam
- 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 01.05.2020 bis 30.09.2020

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 	<i>TSV Aktivum</i>	9:00 - 10:00 Uhr Bodystyling mit Sarah 	9:00 - 10:15 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine 	<i>TSV Aktivum</i>	9:30 - 10:30 Uhr Sonntagsspecial 1, 2 oder 3  -Power
9:30 - 10:00 Uhr Stretch & Relax mit Sarah 	10:00 - 11:00 Uhr HIIT mit Sarah 	9:30 - 10:15 Uhr Bodystyling mit Anita 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
18:00 - 19:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine 	18:00 - 19:00 Uhr DanceFitness mit Lena 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	17:45 - 18:45 Uhr Indoor Cycling mit Jenny 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
19:00 - 19:45 Uhr Bodystyling mit Kerstin 	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner 	19:00 - 20:00 Uhr DanceFitness mit Lena 	18:30 - 19:30 Uhr Indoor Cycling mit Nadine 	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
19:45 - 20:30 Uhr Rücken Fit mit Kerstin 	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling mit Sabine 	20:00 - 20:30 Uhr Energy Workout mit Lena 	19:30 - 20:45 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine 	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>



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

REHA-SPORT

AKTIV GEGEN BESCHWERDEN

Sport hat viele **positive Auswirkungen** auf unseren Körper. Gerade nach Krankheiten oder auch bei eingeschränkter Belastbarkeit ist es wichtig, **gezielt** und unter **professioneller Anleitung** den Körper zu fördern. Mit unserem umfangreichen Leistungsangebot und unserem **regelmäßig geschulten und qualifizierten Trainerteam** unterstützen wir Sie auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Unter der Leitung von Claudia Kurz bieten wir euch im TSV-Aktivum die Möglichkeit an einem auf eure Bedürfnisse abgestimmte REHA-Sport-Angebot teilzunehmen.

Mittwoch:

8:40 Uhr bis 9:25 Uhr	Orthopädie	(TSV Aktivum)
10:20 Uhr bis 11:05 Uhr	Orthopädie	(TSV Aktivum)
11:10 Uhr bis 11:55 Uhr	Orthopädie	(TSV Aktivum)
14:30 Uhr bis 15:30 Uhr	Koronarsport	(TSV-Halle)
15:30 Uhr bis 16:30 Uhr	Koronarsport	(TSV-Halle)
16:30 Uhr bis 17:30 Uhr	Koronarsport	(TSV-Halle)
17:40 Uhr bis 18:25 Uhr	Orthopädie	(TSV Aktivum)

Donnerstag:

16:45 Uhr bis 17:30 Uhr	Orthopädie	(TSV Aktivum)
17:40 Uhr bis 18:25 Uhr	Orthopädie	(TSV Aktivum)

Montag:

17:00 Uhr bis 17:45 Uhr	Sport nach Krebs	(TSV Aktivum)
-------------------------	------------------	---------------

Wir freuen uns auf euch – weitere Informationen erhaltet ihr bei unserem Trainerteam oder der Geschäftsstelle des TSV Hüttlingen, Telefon 0 73 61 / 7 93 80.

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