

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 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 01.10.2020 bis 30.04.2021

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>	17:30 - 18:45 Uhr Kickass mit Maze & Stefan	<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	18:30 - 19:00 Uhr Indoor Cycling (Sprint) mit Stefan	18:30 - 19:30 Uhr Indoor Cycling mit Pia	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner	<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
19:45 - 20:00 Uhr Bauch intensiv mit Kerstin		19:00 - 20:00 Uhr DanceFitness mit Lena			<i>TSV Aktivum</i>	<i>TSV Aktivum</i>
20:00 - 20:45 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.

Dienstag:

18:00 Uhr bis 18:45 Uhr Orthopädie (TSV-Halle)

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.