

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.

Lungensport

Lungensport ist ein Mix aus Atem-, Entspannungs- und Sportübungen. Dieses Reha-Sportangebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Betroffenen und hilft sich zurückzukämpfen. Auch Long-Covid Patienten werden ohne Leistungsdruck und Überforderung bestens betreut.

KURSERKLÄRUNG

AktiMo

Der AKTIVE Start in den MONTAG, kurz AktiMo: Ein leichtes **Ganzkörpertraining** mit Übungen für **Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit** und einer abschließenden **Entspannung** bringt dich aktiv in die Woche.

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**.

Get strong!

Es werden **Kraftübungen** mit **Cardiotraining** kombiniert für die Definition am gesamten Körper. Die Mischung aus funktionalem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und Ausdauer machen dich **stark und fit für den Alltag** und jede andere Sportart.

Energy Workout

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

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.

Pilates

Pilates ist ein **Körpertraining**, das dazu beitragen kann, **Beweglichkeit, Muskelkraft** und die Ausdauer von **Bein-, Bauch-, Arm-, Hüft- und Rückenmuskulatur** zu verbessern. Besonderer Wert wird auf die Ausrichtung von **Wirbelsäule** und **Beckenboden**, die Atmung und die Entwicklung einer starken Körpermitte sowie die Verbesserung von **Koordination** und **Gleichgewicht** gelegt.

flowingATHLETIX®

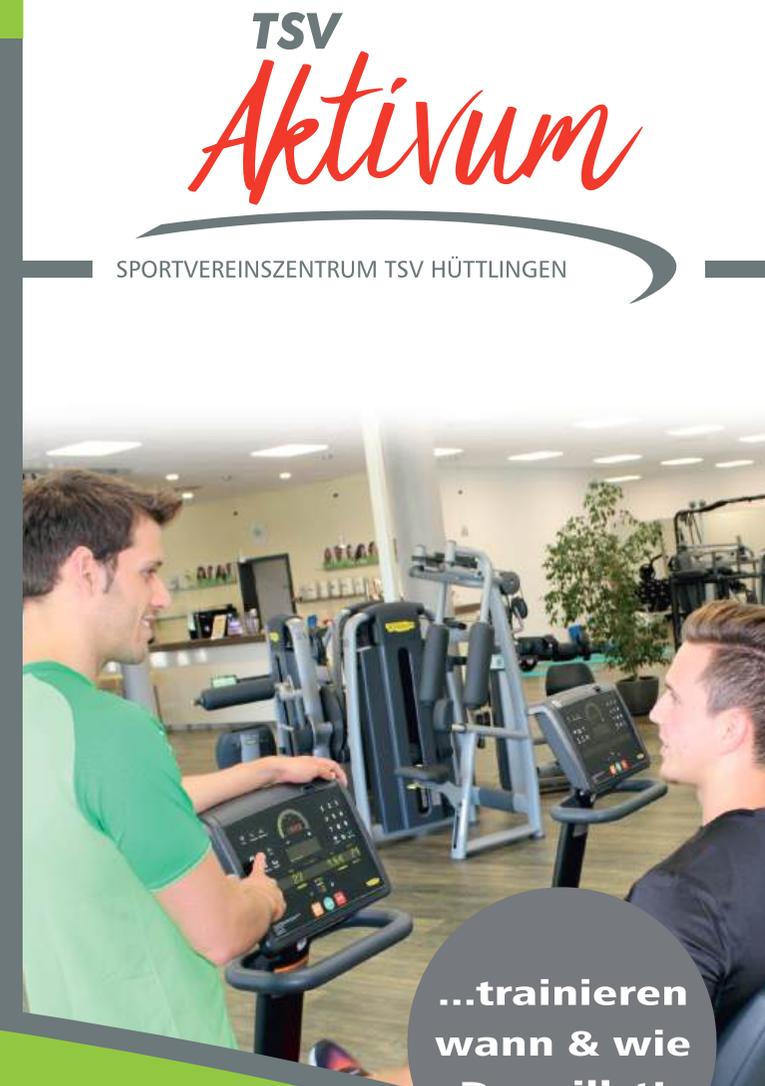
flowingATHLETIX® ist eine **Kombination** aus **intensivem Intervalltraining** und einfachen Flows aus dem Yoga im Einklang mit dem Atem. Das Training fördert gleichzeitig **Kraft, Ausdauer, Elastizität** und **Stabilität** unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsgrenzen. Es wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf geistig-emotionaler Ebene und hat damit positiven Einfluß auf unser Streßmanagement!

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!



SPORTVEREINSZENTRUM TSV HÜTTLINGEN

...trainieren
wann & wie
Du willst!

ERSTMALIG IM OSTALBKREIS

BEWEGUNG & SPORT

FITNESS & GESUNDHEIT

ENTSPANNUNG & WOHLBEFINDEN



Ein Blick in das Vereinssportzentrum
des TSV Hüttlingen 1892 e. V.

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



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 01.04.2024



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 - 10:00 Uhr AktiMo mit Ute	9:00 - 10:00 Uhr RückenFit mit Sarah	TSV Aktivum	9:00 - 10:00 Uhr Pilates mit Ute	9:00 - 10:15 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	9:30 - 10:30 Uhr Sonntagsspecial
TSV Aktivum	10:00 - 11:00 Uhr HIIT / FlowingAthletix® mit Sarah	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	1, 2 oder 3 Igel-Power
18:00 - 19:00 Uhr Vinyasa Yoga mit Nadine	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	18:00 - 19:00 Uhr Rücken Fit mit wechselnden Kursleiter*innen	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner	19:00 - 20:00 Uhr DanceFitness mit Tatjana	18:30 - 19:30 Uhr Indoor Cycling mit Sabine/Werner	19:00 - 20:00 Uhr Functional Workout mit Werner	TSV Aktivum	TSV Aktivum
TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum	TSV Aktivum
19:30 - 20:30 Uhr Get strong! mit Theresa	20:00 - 21:00 Uhr Indoor Cycling mit Sabine	20:00 - 20:30 Uhr Energy Workout mit Tatjana	19:40 - 20:55 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!

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 dich auf deinem Weg zu mehr Lebensqualität und Wohlbefinden.

Unter der Leitung von Claudia Kurz bieten wir dir im TSV-Aktivum die Möglichkeit an einem auf deine Bedürfnisse abgestimmten REHA-Sport-Angebot teilzunehmen.

Montag:

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

Dienstag:

18:00 Uhr bis 18:45 Uhr Orthopädie (TSV Aktivum)

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)
 16:45 Uhr bis 17:30 Uhr Lungensport (TSV Aktivum)
 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)

Wir freuen uns auf dich – weitere Informationen erhältst du bei unserem Trainerteam oder unter Tel. 0 73 61 / 8 90 84 44 und per E-Mail: reha-sport@tsv-huettingen.de

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