## FÜR JEDEN ETWAS

### StepAerobic

Step Aerobic ist ein effektives Training um die Fitness zu verbessern und die Muskulatur zu stärken.
Durch leichte Choreographien zu flotter Musik wird das Herz-Kreislauf-System trainiert und ordentlich Kalorien verbrannt. Step Aerobic ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Das Training ist sehr effektiv, abwechslungsreich und macht viel Spaß.
Der Einstieg ist jederzeit möglich.

### MütterFit mit Kinderwagen

Mütterfit mit Kinderwagen richtet sich an alle Mütter ab der 8. Woche nach der Geburt, die Spaß haben, an der frischen Luft zu trainieren.
Ein beckenbodenangepasster Mix aus Kräftigung, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer erwartet sie in diesem Kurs.
Der Kinderwagen wird einfach zum Trainingsgerät umfunktioniert und während sie sich stärken und wieder fit werden, genießen die Kleinen die frische Luft und stärken ihr Immunsystem.

### SitzGymnastik

Bewegung tut gut – in jedem Alter! Freuen Sie sich auf ein ganzheitliches und qualifiziertes Gymnastikprogramm für Seniorinnen und Senioren, in guter Gesellschaft mit Spaß und Freude an der Bewegung.
Auch auf einem Stuhl sitzend lassen sich wunderbar Muskeln und Gelenke trainieren, Übungen zur Stärkung des Gleichgewichtes durchführen und nebenbei die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit verbessern.
Es ist für jede und jeden möglich, im eigenen Tempo gemäß den individuellen Fähigkeiten mitzumachen.
**Der Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen geeignet.**

## Wo finden die Kurse statt?

* Vereinshalle Turnerschaft St. Tönis 1861 e.V.
Corneliusstraße 25c, 47918 Tönisvorst

** Kindergarten Hoppetosse
Anton-Beusch-Straße 2, 47918 Tönisvorst

## Unsere Sportangebote

**Handball und Volleyball**
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

**Sport für Kinder**
- Vom Krabbeln zum Klettern
- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen • Abenteuerturnen
- Bewegung, Spiel und Spaß für Kinder von 3-7 Jahren
- Geräteturnen • Einradfahren • Le Parcour

**Fitness für Erwachsene**
- Leichte Gymnastik für Anfänger
- BodyFit • StepAerobic
- Wirbelsäulengymnastik
- Frühgymnastik • Sitzgymnastik
- Völkerball für Jeden
- MütterFit mit Kinderwagen
- Yoga • Dance Attack

**Reha- und Herzsportgruppe**
**Sport für Menschen mit Demenz**
**Sauna mit Fitnessbereich**

Turnerschaft St. Tönis 1861 e.V.
Corneliusstraße 25c, 47918 Tönisvorst
Tel. 0 21 51 - 70 18 61, Fax 0 21 51 - 79 72 58
E-Mail: mail@turnerschaft1861.de
**www.turnerschaft1861.de**

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:
montags, dienstags u. freitags 10.00 - 12.00 Uhr
donnerstags 16.00 - 18.00 Uhr

# FITNESS für Erwachsene

von 18 Jahre bis so fit du dich fühlst

von **BodyFit**
über **MütterFit** (mit Kinderwagen)
bis **Yoga**

Schnuppern jederzeit möglich

# Fitness für Erwachsene

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| | **MütterFit mit Kinderwagen**<br>9:30 – 10:30 Uhr<br>outdoor | **REHA Lungensport**<br>10:00 – 10:45 Uhr<br>Vereinshalle | **Frühgymnastik**<br>8:30 – 9:30 Uhr<br>Vereinshalle | | |
| | **SitzGymnastik**<br>9:45 – 10:45 Uhr<br>Vereinshalle | **REHA Orthopädiesport**<br>11:00 – 11:45 Uhr<br>Vereinshalle | | | **Dance Attack**<br>11:00 – 12:00 Uhr<br>Vereinshalle |
| | *** Fitness 50+**<br>11:00 – 12:00 Uhr<br>Vereinshalle | **REHA Herzsport**<br>12:00 – 13:00 Uhr<br>Vereinshalle | | | |
| | **BodyFit**<br>15:30 – 16:30 Uhr<br>Vereinshalle | | | **REHA Demenzsport**<br>16:00 – 17:00 Uhr<br>Vereinshalle | |
| **Gymnastik für alle**<br>16:00 – 17:00 Uhr<br>Vereinshalle | **Balance**<br>16:45 – 17:45 Uhr<br>Vereinshalle | | **BodyFit**<br>18:00 – 19:00 Uhr<br>Vereinshalle | **Fit durch Sport, Spiel und Spaß**<br>17:15 – 18:15 Uhr<br>Vereinshalle | |
| **Yoga****<br>16:45 – 17:45 Uhr<br>18:00 – 19:30 Uhr<br>Familienzentrum Marienheim | **Yoga****<br>17:15 – 18:15 Uhr<br>18:30 – 19:30 Uhr<br>Kindergarten Hoppetosse | **Wirbelsäulengymnastik**<br>18:15 – 19:00 Uhr<br>19:15– 20:15 Uhr<br>Vereinshalle | **Step Aerobic**<br>19:00 – 20:00 Uhr<br>Vereinshalle | | |
| | | | **Völkerball**<br>20:00 – 21:30 Uhr<br>Vereinshalle | | |
| **REHA Herzsport**<br>19:30 – 21:00 Uhr<br>Vereinshalle | **Ski- und Freizeitsport**<br>20:15 – 21:15 Uhr<br>Vereinshalle | | | | |

* Kurs über 10 Einheiten 80€ für Nichtmitglieder, 40€ für Mitglieder

**Kindergarten Hoppetosse, Anton-Beusch-Straße 2, 47918 Tönisvorst