

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

Familienzentrum Marienheim
Rue de Sees 32, 47918 Tönisvorst

Unsere Sportangebote

Handball und Volleyball

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Sport für Kinder

- Vom Krabbeln zum Klettern • Ballspielgruppe
- Eltern-Kind-Turnen
- Kinderturnen • Abenteuerturnen
- Bewegung, Spiel und Spaß
- Geräteturnen • Einradfahren • Le Parcours

Fitness für Erwachsene

- Leichte Gymnastik für Anfänger
- BodyFit • StepAerobic
- Pilates • Pilates 65+
- Wirbelsäulengymnastik
- Frühgymnastik • Fitness 50+
- Völkerball für Jeden
- MütterFit mit Kinderwagen
- Sitzgymnastik • Yoga • Dance Attack

Rehagruppen Lunge und Orthopädie

Herzsportgruppen

Sport für Menschen mit Demenz



...MACHT STARK.

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
leichtes Pilates 65+ 10:00 – 11:00 Uhr Vereinshalle Gymnastik für alle 16:00 – 17:00 Uhr Vereinshalle Yoga 16:45 – 17:45 Uhr 18:00 – 19:30 Uhr Familienzentrum Marienheim	MütterFit mit Kinderwagen 9:30 – 10:30 Uhr outdoor/ Kursraum Vereinsheim SitzGymnastik 9:45 – 10:45 Uhr Vereinshalle u. Kursraum Fitness 50+ 11:00 – 12:00 Uhr Vereinshalle BodyFit 15:15 – 16:15 Uhr Vereinshalle Balance 16:30 – 17:30 Uhr Kursraum Vereinsheim Yoga 17:45 – 19:00 Uhr 19:15 – 20:30 Uhr Kursraum Vereinsheim Fitmix & Stretch 20:15 – 21:15 Uhr Vereinshalle	Wirbelsäulengymnastik 18:15 – 19:15 Uhr 19:15 – 20:15 Uhr Vereinshalle	Fit in den Morgen 8:30 – 9:30 Uhr Vereinshalle BodyFit 18:00 – 19:00 Uhr Vereinshalle Step Aerobic 19:00 – 20:00 Uhr Vereinshalle Völkerball 20:00 – 21:30 Uhr Vereinshalle	PilatesMobility 17:15 – 18:15 Uhr Kursraum Vereinsheim Yoga und Outdoor-Yoga 19:00 – 20:00 Uhr Kursraum Vereinsheim im Sommer auf der Wiese an der Vereinshalle	Dance Attack 11:00 – 12:00 Uhr Vereinshalle

