

## 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](http://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 **Step Aerobic**  
bis **Yoga**



# Fitness für Erwachsene

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