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.

Stretch & Mobility

Stretch & Mobility ist ein ganzheitliches Bewegungsangebot, das darauf ausgerichtet ist, die natürliche Bewegungsfreiheit des Körpers zu verbessern, muskuläre Verspannungen zu lösen und langfristig ein gesundes, leistungsfähiges Bewegungssystem zu fördern.
Ziel ist die Verbesserung der Beweglichkeit.
Durch gezielte Dehnübungen werden Muskeln verlängert und Verkürzungen entgegengewirkt.
Der Kurs kombiniert Elemente aus dynamischem und statischem Stretching, Mobilisationsübungen, Gelenk- und Wirbelsäulenarbeit sowie Übungen zur Körperwahrnehmung – perfekt geeignet für alle Fitnesslevel.

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
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Volleyball für Jugendliche und Erwachsene

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

Fitness für Erwachsene
- Gymnastik für alle
- BodyFit • StepAerobic • Pilates • Pilates 65+
- Wirbelsäulengymnastik • Fitness 50+
- Fit in den Morgen • Völkerball für Jeden
- Stretch & Mobility • Sitzgymnastik
- Yoga • Dance Attack

Rehagruppen Lunge und Orthopädie
Herzsportgruppen
Sport für Menschen mit Demenz

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 Step Aerobic
bis Yoga



Fitness für Erwachsene

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

Änderungen sind möglich. Aktuelle Infos unter www.turnerschaft1861.de

TURNERSCHAFT 18 T 61 ST. TÖNIS ...MACHT STARK.