

GESUNDHEITS-/FITNESSKURSE

Die Kursstaffeln bestehen aus zeitlich begrenzten Kursen aus dem Gesundheits- und Fitnessbereich. Die Kursteilnehmer werden individuell betreut und erhalten qualifizierte Hinweise zur Technikschiulung und Zielkontrolle.



Mitglieder und Gäste sind herzlich willkommen in die Kursstunden hinein zu schnuppern. Der Einstieg mit einer Probestunde in laufende Kurse ist jederzeit möglich.



Ihre Vorteile im Überblick:

- individuelle Betreuung
- persönliche Korrekturhinweise
- Zielkontrolle der Übungen
- Technikschiulung
- qualifizierte Übungsleiter
- zertifizierte Kurse



Rellinger Turnverein von 1900 e.V.

Geschäftsführung: Dirk Feierbach

Hohle Straße 14

25462 Rellingen

Telefon: 0 41 01 22 67 0

Telefax: 0 41 01 25 86 4

E-Mail: info@rellinger-turnverein.de

Facebook: [@rellingerturnverein](https://www.facebook.com/@rellingerturnverein)

www.rellinger-turnverein.de

Öffnungszeiten

Mo. - Mi. und Fr. von 9.00 - 12.00 Uhr

Mo. von 18.30 - 19.30 Uhr

Empfohlen von

*Sport für
Generationen*



RELLINGER TURNVEREIN

von 1900 e.V.

**Gesundheits- &
Fitnesskurse**

WINTER 2018



**Jetzt zum kostenlosen
Probetraining anmelden!**

www.rellinger-turnverein.de

Kursstaffel W I N T E R beim RTV

5. Januar bis 29. März 2018 ♦ 12 Kurswochen



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	✓ 9.00 - 10.00h Sanftes Ganzkörpertraining Kurs 220 ♦ Rita	✓ 9.00 - 10.00h Rücken-Fit 50+ Kurs 300 ♦ Katrin	9.00 - 10.00h Funktionelles Muskelaufbautraining Kurs 420 ♦ Susanne G.	9.30 - 10.30h Gesund & Fit Kurs 500 ♦ Natalia	10.00 - 11.00h Chiro-Gymnastik ✓ Kurs 600 ♦ Rita
10.00 - 11.30h Yoga & Qigong Kurs 110 ♦ Uwe	✓ 10.00 - 11.00h Wirbelsäulengymnastik Kurs 210 ♦ Rita	✓ 10.00 - 11.00h Rücken-Fit „Soft gym“ Kurs 320 ♦ Katrin			11.00 - 12.00h Fit ins Wochenende ✓ Kurs 610 ♦ Juliane & Rimma
17.00 - 18.00h ✓ Rücken-Fit Kurs 130 ♦ Katrin			15.00 - 15.50h Zumba Gold Kurs 430 ♦ Susanne L.		
18.00 - 19.00h ✓ Wirbelsäulengymnastik Kurs 140 ♦ Rimma		17.30 - 18.30h ✓ Chiro-Gymnastik Kurs 380 ♦ Rita			
19.00 - 20.00h ✓ Pilates Kurs 150 ♦ Rimma	18.00 - 19.00h Pilates-Faszientraining Kurs 260 ♦ Helga	18.30 - 19.30h Bootcamp Fitnessstraining <small>NEU</small> Kurs 360 ♦ Uta	17.00 - 18.00h ✓ Stabilisierung und Beckenboden Kurs 450 ♦ Rita	17.30 - 18.45h Hatha-Yoga Kurs 511 ♦ Claudia	
19.30 - 20.30h Strong by Zumba™ <small>POWER</small> Kurs 170 ♦ Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	19.00 - 20.00h Pilates-Faszientraining Kurs 270 ♦ Helga	19.30 - 20.30h Stabilität und Bewegung <small>NEU</small> Kurs 370 ♦ Uta			
20.00 - 21.00h ✓ Body-Styling Kurs 160 ♦ Rimma	20.00 - 21.00h Complete-Body-Workout <small>POWER</small> Kurs 250 ♦ Juliane	19.30 - 20.30h Zumba Fitness Kurs 330 ♦ Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	19.15 - 20.15h Fitness-Cocktail <small>POWER</small> Kurs 460 ♦ Katrin		✓ Zertifizierung von Präventionskursen nach §20 SGB V

Alle Kurse finden im RTV-Turnerheim, Hohle Str. 14, Rellingen statt. Ausnahme Zumba Fitness und Strong by Zumba in der kleinen Halle Egenbüttel, Pinneberger Str. 54, Rellingen.

Kursdauer Winter-Staffel

Start: 5. Januar 2018
Ende: 29. März 2018
Dauer: 12 Kurswochen

Einstieg

Der Einstieg in die laufende Kursstaffel ist jederzeit möglich! Kommen Sie zu einer Probestunde vorbei!

Gebühren Kursstaffel

RTV-Mitglieder:
1,50 Euro je Kurswoche
Kurzzeitmitglieder:
7,50 Euro je Kurswoche

Die Kursgebühren werden in der dritten Kursstaffelwoche (KW 4/2018) per Lastschrift eingezogen. RTV-Mitglieder 18,- Euro und Kurzzeitmitglieder 90,- Euro.

Anmeldung

Die Kursgebühr beinhaltet die Teilnahme an allen Kursen der laufenden Kursstaffel. Die Anmeldung erfolgt mit dem **Kursanmeldeformular** direkt in der Kursstunde oder über die RTV-Geschäftsstelle.

Kursbeschreibungen

Body-Styling Das Rundum-Fit-Programm für den ganzen Körper.

Bootcamp Fitnessstraining Intensives Kraftausdauertraining für den ganzen Körper.

Chiro-Gymnastik Sanfte Rückengymnastik mit intensiver Kräftigung des Rumpfes.

Complete-Body-Workout Allgemeines Fitnessstraining mit Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Fit ins Wochenende Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Fitness-Cocktail Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Funktionelles Muskelaufbautraining für Jedermann und Jederfrau.

Gesund & Fit Fit ins Wochenende mit einem dynamischen Workout.

Hatha-Yoga Bewegungstechniken zur Gesunderhaltung des Körpers und Ausgeglichenheit des Geist.

Pilates Workout für die Seele. Eine Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Pilates-Faszientraining für mehr Geschmeidigkeit und ein festes Bindegewebe.

Rücken-Fit Ganzkörpertraining mit gezielten Rückenübungen.

Sanftes Ganzkörpertraining Reduzierung des Osteoporoserisikos und Verbesserung der Kraftwerte.

Stabilität und Beweglichkeit Beweglichkeit der Gelenke verbessern und kräftigende Elemente für mehr Stabilität im Körper mit Übungen aus Functional Training, Yoga, Stretching und Faszientraining.

Stabilisierung und Beckenboden Kräftigung und Stabilisierung der Beckenbodenmuskeln.

Strong by Zumba™ Hochintensives PowerIntervalltraining.

Wirbelsäulengymnastik Kräftigung und Mobilisation von Rücken-, Nacken- und Bauchmuskulatur für Beweglichkeit und Gangesicherheit.

Yoga & Qigong Körper- und Atemübungen zur Lösung von stressbedingten Verspannungen.

Zumba Fitness Tanz-Fitness-Workout

Zumba Gold Tanz-Fitness-Programm für Einsteiger zum Erlernen der Bewegungen.