

## 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.



### Rellingener Turnverein von 1900 e.V.

Geschäftsführung: Dirk Feierbach  
Hohle Straße 14  
25462 Rellingener

Telefon: 0 41 01 22 67 0  
Telefax: 0 41 01 25 86 4

E-Mail: [info@rellinger-turnverein.de](mailto:info@rellinger-turnverein.de)  
Facebook: [@rellingerturnverein](https://www.facebook.com/@rellingerturnverein)  
[www.rellinger-turnverein.de](http://www.rellinger-turnverein.de)

#### Öffnungszeiten

Mo. - Mi. und Fr. von 9.00 - 12.00 Uhr  
Mo. von 18.30 - 19.30 Uhr



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

*Sport für  
Generationen*



**RELLINGER TURNVEREIN**  
von 1900 e.V.

## Gesundheits- & Fitnesskurse

**HERBST 2018**



Jetzt zum kostenlosen  
Probetraining anmelden!

# Kursstaffel **HERBST** beim RTV



27. August bis 9. Dezember 2018 ♦ 14 Kurswochen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	✓ 9.00 - 10.00h <b>Sanftes Ganzkörpertraining</b> Kurs 220 ♦ Rita	✓ 9.00 - 10.00h <b>Rücken-Fit 50+</b> Kurs 300 ♦ Katrin	9.00 - 10.00h <b>Funktionelles Muskelaufbautraining</b> Kurs 420 ♦ Susanne G.	9.30 - 10.30h <b>Gesund &amp; Fit</b> Kurs 500	10.00 - 11.00h <b>Chiro-Gymnastik</b> ✓ Kurs 600 ♦ Rita
10.00 - 11.30h <b>Yoga &amp; Qigong</b> Kurs 110 ♦ Uwe	✓ 10.00 - 11.00h <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kurs 210 ♦ Rita	✓ 10.00 - 11.00h <b>Rücken-Fit „Soft gym“</b> Kurs 320 ♦ Katrin			11.00 - 12.00h <b>Fit ins Wochenende</b> ✓ Kurs 610 ♦ Juliane & Rimma
17.00 - 18.00h ✓ <b>Rücken-Fit</b> Kurs 130 ♦ Katrin			15.00 - 15.50h <b>Zumba Gold</b> Kurs 430 ♦ Susanne L.		
✓ 18.00 - 19.00h <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Kurs 140 ♦ Rimma		17.30 - 18.30h <b>Chiro-Gymnastik</b> ✓ Kurs 380 ♦ Rita			
✓ 19.00 - 20.00h <b>Pilates</b> Kurs 150 ♦ Rimma			17.00 - 18.00h ✓ <b>Stabilisierung und Beckenboden</b> Kurs 450 ♦ Rita	17.30 - 18.45h <b>Hatha-Yoga</b> Kurs 511 ♦ Claudia	
19.30 - 20.30h <b>Strong by Zumba™</b> Kurs 170 ♦ Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	18.30 - 19.30h <b>Pilates-Faszientraining</b> Kurs 270 ♦ Helga	19.30 - 20.30h <b>Zumba Fitness</b> Kurs 330 ♦ Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	18.15 - 19.15h <b>Faszien-Yoga</b> <small>NEU</small> Kurs 455 ♦ Katrin		
✓ 20.00 - 21.00h <b>Body-Styling</b> Kurs 160 ♦ Rimma	19.30 - 20.30h <b>Complete-Body-Workout</b> <small>POWER</small> Kurs 250 ♦ Juliane	20.00 - 21.00h <b>Balance und Entspannung</b> Kurs 370 ♦ Uta	19.15 - 20.15h <b>Fitness-Cocktail</b> <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 Turnhalle Egenbüttel, Pinneberger Str. 54, Rellingen.

## Kursdauer Herbststaffel

Start: 27. August 2018  
Ende: 9. Dezember 2018  
Kurspause vom 01. - 06.10.2018  
Dauer: 14 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 37/2018) per Lastschrift eingezogen. RTV-Mitglieder 21,- Euro und Kurzzeitmitglieder 105,- 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

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

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

**Chiro-Gymnastik** Sanfte Rückengymnastik mit intensiver Kräftigung des Rumpfes.

**Complete-Body-Workout** Allgemeines Fitnesstraining mit Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

**Faszien-Yoga** Gezielte Yogaübungen mit sanften Dehnungen des Bindegewebes zum Lösen von Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur.

**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.

**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 Gangsicherheit.

**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.