

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



Relling Turnverein von 1900 e.V.

Geschäftsführung: Dirk Feierbach

Hohle Straße 14

25462 Relling

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

HERBST-STAFFEL

11.09. bis 09.12.2017



**Jetzt zum kostenlosen
Probetraining anmelden!**

www.rellinger-turnverein.de

Kursstaffel HERBST beim RTV

11. September bis 9. Dezember 2017 ♦ 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.	9.00 - 10.00h 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		10.00 - 11.00h Pilates Kurs 510 ♦ Natalia	11.00 - 12.00h NEU 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					
18.45 - 19.45h POWER Fitness-Fight Kurs 155 ♦ Helga	17.30 - 18.30h NEU Pilates-Faszientraining Kurs 260 ♦ Helga	17.30 - 18.30h Chiro-Gymnastik Kurs 380 ♦ Rita	17.00 - 18.00h NEU Stabilisierung und Beckenboden Kurs 450 ♦ Rita	17.30 - 18.45h Hatha-Yoga Kurs 511 ♦ Claudia	
19.00 - 20.00h Pilates Kurs 150 ♦ Rimma	18.30 - 19.30h Ausgebucht Pilates-Faszientraining Kurs 270 ♦ Helga				
19.30 - 20.30h POWER Strong by Zumba™ Kurs 170 ♦ Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	19.30 - 20.30h POWER Complete-Body-Workout Kurs 250 ♦ Juliane	19.30 - 20.30h Zumba Fitness Kurs 330 ♦ Susanne L. Kleine Halle Egenbüttel	19.15 - 20.15h POWER Fitness-Cocktail Kurs 460 ♦ Katrin		
20.00 - 21.00h Body-Styling Kurs 160 ♦ Rimma					

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 Herbst-Staffel

Start: 11. September 2017
Ende: 9. Dezember 2017
Dauer: 12 Kurswochen
Kurspause: Kalenderwoche 42

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 39) 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.

Chiro-Gymnastik Sanfte Rückengymnastik mit intensiver Kräftigung des Rumpfes.

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

Fit ins Wochenende Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Fitness-Cocktail Ganzkörpertraining unter Einsatz verschiedener Kleingeräte.

Fitness-Fight Mit Spaß an der Bewegung sich zu schneller Musik so richtig „auspowern“.

Funktionelles Muskelaufbautraining für Jedermann und Jede(r)frau.

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 mit Partyfeeling zu lateinamerikanischer Musik.

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