



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**



**Fit durch die Sommerferien!  
Das Sommerferienprogramm  
für Mitglieder und Nichtmitglieder\*  
vom 16.07.- 25.08. 2018**



**\*Nicht-Mitglieder können das Sommerprogramm durch die Sommerkurskarte für 25€ nutzen**



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

Liebe Teilnehmer/innen,

wir freuen uns, dass Ihr in den Sommerferien mit uns aktiv sein wollt. Auf den folgenden Seiten erhaltet Ihr das Kursprogramm eingeteilt in die Bereiche Sport & Gesundheit, Bodyfit und Gruppenfitness sowie Fitnessstudio.

Damit Ihr auch alle Sportstätten finden könnt, gibt es hier kurze Adressbeschreibungen:

**Clubraum, Gymnastikraum & TV-Halle:** Vereinsgelände des TV Ratingen, Am Stadionring 5  
40878 Ratingen

**Stadion:** Treffpunkt auf dem Vereinsgelände TV  
Ratingen, 40878 Ratingen

**TH Poststraße:** Poststraße, 40878 Ratingen (gegenüber der  
Post/neben der Musikschule die Straße hinein)

**Studio Ost:** Kokkolastraße 1, 40882 Ratingen 02102 8921311

Bei weiteren Fragen könnt Ihr Euch gerne jederzeit bei uns unter 02102 2096 0 informieren.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Trainieren!!!

Euer TV-Team



turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

## Sport & Gesundheit

Die Angebote der Abteilung Sport & Gesundheit richten sich Alle, die gerne etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun wollen. Egal ob schwungvoll oder entspannend, das Programm ist jederzeit abwechslungsreich. Die Gymnastikangebote schulen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Sie halten den Körper und auch den Geist fit und beweglich.

Um den richtigen Kurs zu finden, hilft das Ampelsystem weiter.

**Grün:** leichte Intensität. Übungen finden hauptsächlich im Stehen oder auf dem Hocker statt. Einfache Übungen insbesondere für Ältere und Sportanfänger geeignet.

**Gelb:** mittlere Intensität. Übungen finden sowohl im Stehen als auch auf der Matte statt. Alternativ können immer Übungen im Stehen oder im Sitzen angeboten werden.

**Rot:** hohe Intensität. Übungen richten sich vor allem an Sporterfahrene.

<b>Woche 1</b>	<b>16.07.- 20.07</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückengymnastik
	9:30-10:30	TH Poststraße	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	TH Poststraße	Fitnessgymnastik
	18:45-20:15	TV Halle	Fitnessgymnastik
Dienstag	10.00 - 11.00	Gymnastikraum	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	11:00-12:00	TH Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
Donnerstag	09.00 - 10.00	Clubraum	Rückengymnastik
Freitag	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	11:45-12:45	TH Poststraße	Alltagstrainingsprogramm

<b>Woche 2</b>	<b>23.07-27.07</b>		
Montag	9:30-10:30	TH Poststraße	Fitnessgymnastik



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

	11:00-12:00	TH Poststraße	Fitnessgymnastik
	18:45-20:00	TV-Halle	Fitnessgymnastik
Dienstag	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	09.00 - 10.00	Clubraum	Rückengymnastik
Freitag	10:00-11:00	Clubraum	Rückengymnastik

<b>Woche 3</b>	<b>30.07- 03.08</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückenfitness
	9:30-10:30	TH Poststraße	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	TH Poststraße	Fitnessgymnastik
	18:45-20:15	TV Halle	Fitnessgymnastik
Dienstag	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitness-Training
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitness-Training
Mittwoch	09.00 - 10.00	TH Poststraße	Rückengymnastik
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	09.00 - 10.00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	10:00-11:00	Clubraum	Rückengymnastik

<b>Woche 4</b>	<b>06.08- 10.08</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückengymnastik
	10:00-11:00	Clubraum	Rückengymnastik
	18:45-10:15	TV Halle	Fitness-Training
Dienstag	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00-20.00	Sparkassenarena	Fitnessgymnastik
	20.00-21.00	Sparkassenarena	Fitnessgymnastik



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

Mittwoch	09.00-10.00	TH Poststraße	Rückengymnastik
	14:00-15:00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9.00 - 10.00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	9:00 - 10.00	Clubraum	Rückengymnastik
	10.00 - 11.00	Clubraum	Pilates
	17:00-18:00	TV Halle	Fitnessgymnastik

<b>Woche 5</b>	<b>13.08-17.08</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückengymnastik
	10:00-11:00	Clubraum	Rückengymnastik
	18:45-10:15	TV Halle	Fitnessgymnastik
Dienstag	10.00 - 11.00	Gymnastikraum	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	09.00 - 10.00	TH Poststraße	Rückengymnastik
	11:00-12:00	TH Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
	14:00-15:00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9.00 - 10.00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	09.00 - 10.00	Clubraum	Rückengymnastik
	10.00 - 11.00	Clubraum	Rückengymnastik
	10:00-11:00	Gym-Raum II	Pilates
	11:45-12:45	TH Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
	15:00-16:00	Gym-Raum	Rückenfitness
	17:00-18:00	TV Halle	Fitnessgymnastik

<b>Woche 6</b>	<b>20.08-24.08</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückengymnastik
	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	18:45-10:15	TV Halle	Fitnessgymnastik



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

Dienstag	10.00 - 11.00	Gymnastikraum	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	09.00 - 10.00	TH Poststraße	Rückengymnastik
	11:00-12:00	TH Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
	14:00-15:00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9.00 - 10.00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	10.00 - 11.00	Clubraum	Rückenfitness
	11:45-12:45	TH Poststraße	Alltags-Fitnesstraining
	15:00-16:00	Gym-Raum	Rückengymnastik
	17:00-18:00	TV Halle	Fitnessgymnastik



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

## Gruppenfitness & Body-Fit

In den folgenden Angeboten steht die Kraftausdauer im Vordergrund. Zu Musik werden in den verschiedenen Angeboten mal mehr die Kraft, mal mehr die Ausdauer trainiert. Das Angebot richtet sich an jeden, der etwas für seine Fitness- und seine Gesundheit tun will.

<b>Woche 1</b>	<b>16.07.- 21.07</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness-Total
Dienstag	9:00-10:00	Studio Ost	Aerobic
	17:00-18:00	Studio Ost	Senso-Fitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit
	18:00-19:00	Studio Ost	Total-Body-Workout
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
	19:00-19:55	Gymnastikraum	Kombi-Bodypower
	20:00-21:00	Gymnastikraum	Bodypower
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	18:00-19:00	Studio Ost	Fatburner
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Training
Samstag	12:30-13:25	TV-Halle	Step-Aerobic
	13:30-14:25	TV-Halle	Fit-Aero-Body-Burner

<b>Woche 2</b>	<b>23.07-28.07</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness-Total
Dienstag	9:00-10:00	Studio Ost	Aerobic
	17:00-18:00	Studio Ost	Senso-Fitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit
	18:00-19:00	Studio Ost	Total-Body-Workout



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	18:00-19:00	Studio Ost	Fatburner
	19:00-19:55	TV-Halle	Bodypower
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Training
Samstag	12:30-13:25	TV-Halle	Step-Aerobic
	13:30-14:25	TV-Halle	Fit-Aero-Body-Burner

<b>Woche 3</b>	<b>30.07- 04.08</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness-Total
Dienstag	9:00-10:00	Studio Ost	Aerobic
	17:00-18:00	Studio Ost	Senso-Fitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit
	18:00-19:00	Studio Ost	Total-Body-Workout
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	18:00-19:00	Studio Ost	Fatburner
	19:00-19:55	TV-Halle	Bodypower
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Training
Samstag	12:30-13:25	TV-Halle	Step-Aerobic
	13:30-14:25	TV-Halle	Fit-Aero-Body-Burner

<b>Woche 4</b>	<b>06.08- 11.08</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness-Total
Dienstag	9:00-10:00	Studio Ost	Aerobic
	17:00-18:00	Studio Ost	Senso-Fitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit





**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

	18:00-19:00	Studio Ost	Total-Body-Workout
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag	11:00-12:00	Studio Ost	Yoga Fitness
	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	18:00-19:00	Studio Ost	Fatburner
	19:00-19:55	TV-Halle	Bodypower
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Training
Samstag	12:30-13:25	TV-Halle	Step-Aerobic
	13:30-14:25	TV-Halle	Fit-Aero-Body-Burner

<b>Woche 5</b>	<b>13.08-18.08</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness-Total
Dienstag	9:00-10:00	Studio Ost	Aerobic
	17:00-18:00	Studio Ost	Senso-Fitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit
	18:00-19:00	Studio Ost	Total-Body-Workout
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
	19:00-19:55	TV Halle	Kombi-Bodypower
	20:00-21:00	TV Halle	Bodypower
Donnerstag	11:00-12:00	Studio Ost	Yoga Fitness
	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	18:00-19:00	Studio Ost	Fatburner
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Training
Samstag	12:30-13:25	TV-Halle	Step-Aerobic
	13:30-14:25	TV-Halle	Fit-Aero-Body-Burner



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

<b>Woche 6</b>	<b>20.08-25.08</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness-Total
Dienstag	9:00-10:00	Studio Ost	Aerobic
	17:00-18:00	Studio Ost	Senso-Fitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit
	18:00-19:00	Studio Ost	Total-Body-Workout
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
	19:00-19:55	TV Halle	Kombi-Bodypower
	20:00-21:00	TV Halle	Bodypower
Donnerstag	11:00-12:00	Studio Ost	Yoga Fitness
	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	18:00-19:00	Studio Ost	Fatburner
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Training
Samstag	12:30-13:25	TV-Halle	Step-Aerobic
	13:30-14:25	TV-Halle	Fit-Aero-Body-Burner



turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

## Fitnessstudio

### Fitnessstudio Mitte

Das Fitnessstudio Mitte wird während der Sommerferien umgebaut und mit neuen Geräten ausgestattet. Zum einen ist dies der sogenannte FleXX-Zirkel.

Durch die verschiedenen Geräte soll die Beweglichkeit verbessert werden und damit insbesondere der Rücken gestärkt werden.

Genauere Informationen zum FleXX-Zirkel gibt es bei den entsprechenden Vorträgen, an denen ohne Anmeldung teilgenommen werden kann. Die Vorträge finden im Clubraum statt.

#### 1. Mittwoch 18.07.2018

- 10:00-11:00Uhr
- 18:00-19:00Uhr

#### 2. Mittwoch 01.08.2018

- 10:00-11:00Uhr
- 16:00-17:00Uhr

#### 3. Mittwoch 22.08.2018

- 10:00-11:00Uhr
- 18:00-19:00Uhr

### Fitnessstudio Ost

Im Fitnessstudio Ost könnt Ihr nach telefonischer Vereinbarung ein Probetraining absolvieren und anschließend eine Woche im Fitnessstudio trainieren.

Termine können über die gesamten 6 Wochen in folgenden Zeiträumen telefonisch unter 02102 8921311 vereinbart werden:

Montag: 14-17Uhr

Dienstag: 14-17Uhr

Donnerstag: 14-17Uhr