



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**



© Fotolia

**Fit durch die Sommerferien!  
Das Sommerferienprogramm  
für Mitglieder und Nichtmitglieder\*  
vom 15.07.- 24.08. 2019**



© Fotolia

**\*Nicht-Mitglieder können das Sommerprogramm durch die Sommerkurskarte für 25€ bzw. 15€ (1 Ferienhälfte) 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 Sommerprogramm eingeteilt in die Bereiche Gruppenfitness, Bodyfit und Sport & Gesundheit. Darüber hinaus findet ihr auf den ersten Seiten unsere Sommerversanstaltungen.

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

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

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

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

**Studio Ost:** Kokkolastraße 3, 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 und einen schönen Sommer!!!

Euer TV-Team



turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

## **-Kostenloses Mitmachangebot-**

### **Latschen, Tratschen, Turnen**

**Mach Deinen Morgenspaziergang zur sommerlichen  
Sporteinheit!!!**

**Zeit:** 16.07. – 27.08.2019, immer dienstags von 10:15Uhr-  
11:15Uhr

**Start- und Endort:** Parkplatz TV Ratingen; Stadionring 5;  
40878 Ratingen

**Kursinhalt:** Gemeinsamer Spaziergang durch den  
Cromfordpark mit Sporteinheit auf der Parkwiese.  
Sporteinheit beinhaltet gezielte Übungen zur Stärkung der  
Kraft, Beweglichkeit und Koordination (Gleichgewicht)

**Kosten:** Für alle Teilnehmer/innen kostenfrei

**Wir freuen uns auf Euch!!!**





turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

# Sommerspaziergang am 22.08.2019

Start ist am Donnerstag 22.08 um 10:30 Uhr am Studio Mitte (Stadionring 5, 40878 Ratingen). Von dort starten wir unseren ca. 2h langen Spaziergang durch die Ratinger Wälder.

Anschließend treffen wir uns zu einem gemütlichen Zusammensein auf dem TV Platz mit Kaffee, Brötchen & Kuchen und runden dort unseren Sommerspaziergang ab.

Zur besseren Planung bitten wir bis zum 19.08. um eine Anmeldung unter 02102 209620 oder unter [studio-mitte@tv-ratingen.de](mailto:studio-mitte@tv-ratingen.de)





turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

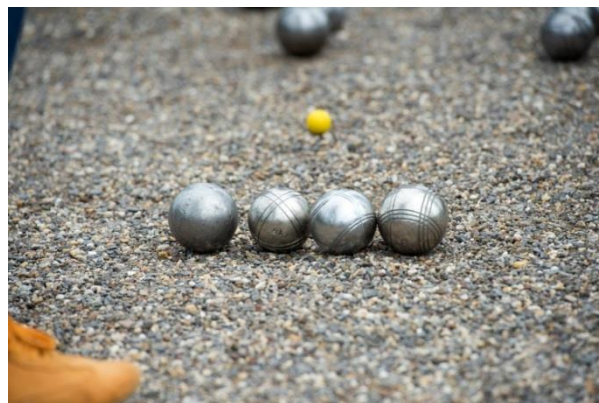
# Boulenachmittag am 31.07.2019

Alle sind herzlich willkommen!  
Einsteiger, Gelegenheitsbouler und Geübte.

**Wann? Mittwoch 31. Juli.2019 15-18 Uhr**  
**Wo? TV-Ratingen Mitte, Stadionring 5, 40878 Ratingen**

Gespielt wird in 2er- und 3er-Teams.  
Für Verpflegung wird gesorgt!

Zur besseren Planung bitten wir bis zum 26.07.2019 um eine  
Anmeldung unter 02102 209620 oder unter [studio-mitte@tv-ratingen.de](mailto:studio-mitte@tv-ratingen.de)



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelman





turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

# Gruppenfitness

Die Gruppenfitness ist im Fitnessstudiostandort Ost zu Hause. Bei den Angeboten handelt es sich um gesundheitsorientierte Gruppenangebote - in der Regel mit "cooler" Musik - und für alle Interessierten geeignet. Die Schwerpunkte der Stunden liegen je nach Angebot in den Bereichen: Förderung der Ausdauer, Kräftigung/Haltung oder auch Wellness/Entspannung. Detaillierte Fragen zu den Kursinhalten erhalten Sie jederzeit unter 02102 8921311.

<b>Woche 1</b>	<b>15.07-20.07</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness total
	18:00-19:00	Studio Ost	Rückenbalance
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rücken-Fit

<b>Woche 2</b>	<b>22.07-27.07</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness Total
	18:00-19:00	Studio Ost	Rückenbalance
Dienstag	17:00-18:00	Studio Ost	Senso Fitness
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rückenfit
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik

<b>Woche 3</b>	<b>29.07.03.08</b>		
Montag	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness Total
	18:00-19:00	Studio Ost	Rückenbalance
Dienstag	17:00-18:00	Studio Ost	Senso Fitness
Mittwoch	17:00-18:00	Studio Ost	Rückenfit
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Freitag	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

<b>Woche 4</b>	<b>5.08-10.08</b>		
Montag	10:00-11:00	Studio Ost	Pilates
	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates
	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness Total
	18:00-19:00	Studio Ost	Rückenbalance
Dienstag	17:00-18:00	Studio Ost	Senso Fitness
Mittwoch	10:00-11:00	Studio Ost	Bodybalance
	17:00-18:00	Studio Ost	Rückenfit
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Freitag	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates

<b>Woche 5</b>	<b>12.08.-17.08</b>		
Montag	10:00-11:00	Studio Ost	Pilates
	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates
	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness Total
	18:00-19:00	Studio Ost	Rückenbalance
Dienstag	17:00-18:00	Studio Ost	Senso Fitness
Mittwoch	10:00-11:00	Studio Ost	Bodybalance
	17:00-18:00	Studio Ost	Rückenfit
	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Freitag	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates

<b>Woche 6</b>	<b>19.08.-24.08</b>		
Montag	10:00-11:00	Studio Ost	Pilates
	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates
	17:00-18:00	Studio Ost	Fitness Total
	18:00-19:00	Studio Ost	Rückenbalance
Dienstag	17:00-18:00	Studio Ost	Senso Fitness
Mittwoch	10:00-11:00	Studio Ost	Bodybalance
	17:00-18:00	Studio Ost	Rückenfit



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

	19:00-20:00	Studio Ost	Wirbelsäulengymnastik
Freitag	11:00-12:00	Studio Ost	Pilates





**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

# Body-Fit

In den folgenden Angeboten steht die Kraftausdauer im Vordergrund. Zur 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>15.07-20.07</b>		
Dienstag	9:00-9:55	Gym-Raum I	Aerofunfitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	19:00-19:55	Gym-Raum I	Kombi- Bodypower
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	19:00-19:55	TV-Halle	Bodypower
	19:00-19:55	Stadion	Cross- Training

<b>Woche 2</b>	<b>22.07-27.07</b>		
Dienstag	9:00-9:55	Gym-Raum I	Aerofunfitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	19:00-19:55	Gym-Raum I	Kombi- Bodypower
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	19:00-19:55	TV-Halle	Bodypower
	19:00-19:55	Stadion	Cross- Training



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

<b>Woche 3</b>	<b>29.07.03.08</b>		
Dienstag	9:00-9:55	Gym-Raum I	Aerofunfitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	19:00-19:55	Gym-Raum I	Kombi- Bodypower
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	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>5.08-10.08</b>		
Dienstag	9:00-9:55	Gym-Raum I	Aerofunfitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	19:00-19:55	Gym-Raum I	Kombi- Bodypower
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	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>12.08.-17.08</b>		
Dienstag	9:00-9:55	Gym-Raum I	Aerofunfitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	19:00-19:55	Gym-Raum I	Kombi- Bodypower



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	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 6</b>	<b>19.08.-24.08</b>		
Dienstag	9:00-9:55	Gym-Raum	Aerofunfitness
	18:00-18:55	TV-Halle	Aerofunfitness
	19:00-19:55	Stadion	Cross-Fit
Mittwoch	19:00-19:55	Gym-Raum I	Kombi- Bodypower
Donnerstag	19:00-19:55	TV-Halle	Aerofunfitness
Freitag	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



turnverein  
ratingen  
1865 e.V.

# Sport & Gesundheit

Die Angebote der Abteilung Sport & Gesundheit richten sich an 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 Sportlerfahrene.

Woche 1	15.07-20.07		
Montag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness
	9:45-11:00	Poststraße	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Poststraße	Sport&Spiel
	18:45-20:15	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	11:00-12:00	Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
	15:15-16:15	TV-Halle	Sport&Spiel
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

Freitag	9:00-10:00	Clubraum	Rückenfitness
	11:45-12:45	Poststraße	Alltagstrainingsprogramm
	15:00-16:00	Gym-Raum I	Rückenfitness

<b>Woche 2</b>	<b>22.07-27.07</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückenfitness
	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	9:45-11:00	Poststraße	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Poststraße	Sport&Spiel
	18:45-20:15	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
Freitag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness
	15:00-16:00	Gym-Raum I	Rückenfitness

<b>Woche 3</b>	<b>29.07.03.08</b>		
Montag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness
	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	18:45-19:45	Turnhalle	Fitnessgymnastik
Dienstag	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	9:00-10:00	Poststraße	Rückenfitness
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9:00-10:00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	15:00-16:00	Gym-Raum I	Rückenfitness



**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

<b>Woche 4</b>	<b>5.08-10.08</b>		
Montag	9:00-10:00	Clubraum	Rückenfitness
	10:00-11:00	Arena	Rückenfitness
	18:45-19:45	Turnhalle	Fitnessgymnastik
Dienstag	10:00-11:00	Gym-Raum I	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	9:00-10:00	Poststraße	Rückenfitness
	14:00-15:00	Turnhalle	Sport & Spiel
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9:00-10:00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness
	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	10:15-11:15	Arena	Pilates
	11:30-12:30	Clubraum	Sport & Spiel
	15:00-16:00	Gym-Raum I	Rückenfitness

<b>Woche 5</b>	<b>12.08.-17.08</b>		
Montag	9:45-11:00	Poststraße	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Poststraße	Fitnessgymnastik
	10:00-11:00	Arena	Rückenfitness
	18:45-19:45	Turnhalle	Fitnessgymnastik
Dienstag	10:00-11:00	Gym-Raum I	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	9:00-10:00	Poststraße	Rückenfitness
	11:00-12:00	Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
	14:00-15:00	TV-Halle	Sport&Spiel
	15:15-16:15	TV-Halle	Sport&Spiel
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9:00-10:00	Clubraum	Faszientraining





**turnverein  
ratingen  
1865 e.V.**

Freitag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness
	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	10:15-11:15	Arena	Pilates
	11:45-12:45	TH Poststraße	Alltagstrainingsprogramm
	11:30-12:30	Clubraum	Sport & Spiel
	15:00-16:00	Gym-Raum I	Rückenfitness

<b>Woche 6</b>	<b>19.08.-24.08</b>		
Montag	9:45-11:00	Poststraße	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Poststraße	Fitnessgymnastik
	10:00-11:00	Arena	Rückenfitness
	18:45-19:45	Turnhalle	Fitnessgymnastik
Dienstag	10:00-11:00	Gym-Raum I	Fitnessgymnastik
	11:00-12:00	Clubraum	QiGong
	19.00 - 20.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
	20.00 - 21.00	TV Halle	Fitnessgymnastik
Mittwoch	9:00-10:00	Poststraße	Rückenfitness
	11:00-12:00	Poststraße	Alltags-Trainingsprogramm
	14:00-15:00	TV-Halle	Sport&Spiel
	15:15-16:15	TV-Halle	Sport&Spiel
	19:00-20:00	Clubraum	QiGong
Donnerstag	9:00-10:00	Clubraum	Faszientraining
Freitag	9:00-10:00	Arena	Rückenfitness
	10:00-11:00	Clubraum	Rückenfitness
	10:15-11:15	Arena	Pilates
	11:45-12:45	TH Poststraße	Alltagstrainingsprogramm
	11:30-12:30	Clubraum	Sport & Spiel
	15:00-16:00	Gym-Raum I	Rückenfitness