

Ihre Fitnesstrainer:

Severin



Heinz B.



Benny



Heinz P.



Dieter



Hans



Max



Alexander



Korbinian



Eva



TSV-Mitgliedsbeitrag:

- Jugend/Student 65 €
- Ü 60 100 €
- Erwachsener 130 €
- Familie 260 €

Fit'n Fun Umlage:

- 14-18 Jahre 48 €
- Ab 18 Jahre 72 €

Zusätzliche Angebote:

Kurse, je 10 Einheiten

- Mitglied 20 €
- Nichtmitglied 60 €

Sauna, nur für TSV-Mitglieder ab 18 J.

- Schnupperkarte 5 €
- 10er-Karte 50 €
- ABO-Preis auf Anfrage

Indoor-Cycling

- Schnupperkarte
 - ✓ Mitglied 3 €
 - ✓ Nichtmitglied 8,50 €
- 10er-Karte
 - ✓ Mitglied 30 €
 - ✓ Nichtmitglied 85 €

KRAFTRAUM



Fitness - Krafraum

Ob gezielter Muskelaufbau oder Erhaltung der Muskulatur und der Beweglichkeit als Ziel im Vordergrund steht, in unserem TSV Fitness- und Krafraum findet der Sportler die dafür nötigen Sportgeräte.

Durch einen durchdachten „TSV-Fitness-Circel“ werden sämtliche relevante Muskelgruppen trainiert. Unter fachkundiger Anleitung durch unsere Übungsleiter Max Kunz, Heinz Benedikt, Severin Horstmann, Hans Guggemos und Benny Schubert werden die Teilnehmer ausführlich eingewiesen und für jeden Einzelnen ein individueller Trainingsplan erstellt.

Fitnessstraining an den Geräten dient der Förderung der sportmotorischen Fähigkeit Kraft. Relevante Erscheinungsformen der Kraft im Fitnesssport sind die Maximalkraft und die Kraftausdauer (die Schnellkraft ist hier zu vernachlässigen).

Die positiven Effekte der Kräftigung dienen der Prävention und Rehabilitation, der Leistungssteigerung und der Körperformung. Gefördert wird auch die Entwicklung von Körperbewusstsein und Körperwahrnehmung.

Also nichts wie ran an die Geräte!

Die Benutzung des TSV Fitness- und Krafraumes ist nur TSV-Mitgliedern, die zusätzlich im Fit'n Fun Bereich gemeldet sind und eine Geräteeinweisung erhalten haben, gestattet.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00 – 10:30 Uhr Damenfitness Magda Stelzl	09:00 – 12:00 Uhr Allgemeines Krafttraining	09:00 – 12:00 Uhr Freies Training	09:00 – 10:30 Uhr Kraftzirkel Heinz Benedikt	09:00 - 12:00 Uhr Freies Training	geschlossen
10:30 – 12:00 Uhr Freies Training			10:30 – 12:00 Uhr Freies Training		
15:30 – 21:00 Uhr Allgemeines Krafttraining	15:30 -17:00 Uhr DAMEN-Krafttraining	15:30 – 21:00 Uhr Allgemeines Krafttraining	15:30 -21:00 Uhr Allgemeines Krafttraining	15:30 – 21:00 Uhr Allgemeines Krafttraining	16:00 – 19:00 Uhr Freies Training
	17:00 – 21:00 Uhr Allgemeines Krafttraining				

Geräteeinweisungen finden von Montag bis Freitag statt.

Terminvereinbarungen sind über die TSV-Geschäftsstelle möglich!