



**turnverein
ratingen**
1865 e.V.

wir laden ein zum

1. Fitness & Health Festival

**Sport- und Gesundheitszentrum
Kokkolastr. 3, 40882 Ratingen
Sonntag, 12. September 2021
12.00 - 18.00 Uhr**

Erleben Sie, was Gesundheit bedeutet, lernen Sie verschiedenste Konzepte kennen und das praxisnah. Ausprobieren ist ausdrücklich erlaubt!

Informieren Sie sich, testen Sie Ihren Gesundheits- und Leistungszustand und finden Sie anhand der Erkenntnisse Ihr persönliches Rezept, um gesund „alt“ zu werden bzw. „jung“ zu bleiben!

Informieren, testen, beraten lassen

Das Team vom TV Ratingen freut sich auf Ihren Besuch

**Weitere Infos unter
www.tv-ratingen.de
Kokkolastr. 3
40882 Ratingen
02102 / 89 21 311**

Im Rahmen des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“ des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Staatkanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN





**turnverein
ratingen**
1865 e.V.

1. Fitness & Health Festival
Sonntag, 12. September 2021
12.00 - 18.00 Uhr

Sie möchten einen Tag dem Alltag entfliehen? Sie haben Lust, sich mit Sport und Bewegung etwas Gutes zu tun? Dann sind Sie beim 1. TV Ratingen Fitness & Health Festival genau richtig. Kommen Sie vorbei und lernen Sie in unseren Kursstunden verschiedene Arten kennen, um Ihren Körper mit Kräftigung und Beweglichkeitsübungen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen. Entspannen Sie zwischen den Kursstunden in unserem Lounge- und Wellnessbereich. Lassen Sie sich von unseren Trainern auf der Gerätefläche beraten, wie Sie Alltagsbelastungen und Schmerzen gezielt entgegenwirken können. Egal, ob jung oder alt: Für jeden ist etwas dabei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KURSPROGRAMM

- 12:00 - 12:30 Uhr** Warm-Up Flow mit Annemarieke
- 12:40 - 13:10 Uhr** Barré Concept mit Tanja
- 13:20 - 13:50 Uhr** Körperkult mit Tanja
- 14:00 - 14:30 Uhr** Alltagstrainingsprogramm mit Larissa
- 14:40 - 15:10 Uhr** Pilates mit Melanie
- 15:20 - 15:50 Uhr** Aroha mit Melanie
- 16:00 - 16:30 Uhr** Hula Hoop mit Saskia
- 16:40 - 17:10 Uhr** Faszien/Beweglichkeit/Rücken mit Lena
- 17:20 - 17:50 Uhr** Bewegte Entspannung mit Konstanze

Workshop

- 15:00 - 15:45 Uhr:**
Hula Hoop Einsteiger

PRAKTISCHE KURZVORSTELLUNG

- 12:30 Uhr:** E-GYM
- 13:30 Uhr:** Flexx
- 14:30 Uhr:** E-GYM
- 15:00 Uhr:** Flexx

WELLNESSBEREICH

- Saunaslotbuchung über den Tag verteilt
- Liegenbereich mit entspannter Musik und Selbstmassagegeräten

TRAININGSFLÄCHE

- Gerätetrainingsberatung
- Messungen auf der Körperanalysewaage
- Beweglichkeitscheck

LOUNGEBEREICH

- Loungebereich (z.B. „Sonnenliegen“)
- Verpflegung mit Obst - und Gemüsebechern; alkoholfreie Cocktails.

Eine Voranmeldung ist je nach Inzidenzlage erforderlich. Bitte schauen Sie vorher einmal auf die Homepage oder rufen Sie unter 02102 / 89 21 311 an.

Änderungen vorbehalten