

Aqua-Fitness/Kurs

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	17:00-17:45	Wrangelstr. 40
Dienstag	17:45-18:30	Wrangelstr. 40
Dienstag	18:30-19:15	Wrangelstr. 40
Dienstag	19:15-20:00	Wrangelstr. 40
Freitag	15:30-16:15	Wrangelstr. 40
Freitag	16:15-17:00	Wrangelstr. 40
Freitag	17:00-17:45	Wrangelstr. 40

Cardio Swing

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	18:00-19:00	Rather Kreuzweg 21

Fit durch Bewegung

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	20:00-21:30	Rather Waldstadion Von April-September

Fitness-Gymnastik

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:00-19:00	Rather Markt 2 Frauen
Montag	19:00-20:00	Rather Markt 2 gemischt
Montag	18:00-19:00	Adlerstr. 17 Frauen
Mittwoch	17:00-18:00	Rather Kreuzweg 21 Frauen
Mittwoch	18:00-19:00	Rather Markt 2 Männer und Frauen
Mittwoch	19:00-20:00	Rather Markt 2 Männer und Frauen

Faszien-Fitness

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	19:00-20:00	Rather Kreuzweg 21

Gymnastik Männer

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Freitag	18:30-20:00	Rather Markt 2

Kapow®-Fitness

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	20:00-21:00	Rather Markt 2

Neurologischer Reha-Sport

Ab Herbst 2018 – Planung am Vormittag

Wochentag	Uhrzeit	Ort
		Rather Waldstadion

Orthopädischer Reha-Sport

Nur mit ärztlicher Verordnung

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag (Wasser)	16:15-17:00	Wrangelstr. 40
Montag (Wasser)	17:00-17:45	Wrangelstr. 40
Dienstag	16:30-17:15	Rather Waldstadion
Dienstag	17:30-18:15	Rather Waldstadion

Rückenschule/Kurs

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	17:30-19:00	Wrangelstr. 40
Montag	19:00-20:30	Wrangelstr. 40

Senioren-sport

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	09:30-11:00	Wilhelm-Unger-Str. 7 1 Segment/rechts
Mittwoch	09:30-11:00	Wilhelm-Unger-Str. 7 1 Segment/rechts

Sportabzeichen-Training (Mai-Sept.d.Jahres)

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	18:00-20:00	Rather Waldstadion

Tai-Chi-Chuan (Hua-Stil)

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Montag	19:00-20:00	Adlerstr. 17

Turnen Erwachsene/ Großgeräte

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	19:00-21:30	Rather Kreuzweg 21

Walking/Nordic-Walking

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Donnerstag	17:30-18:45	Wilhelm-Unger-Str. 5 Waldstadion 12. April-September Bitte anmelden!

Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Mittwoch	20:00-21:30	Pempelforter Str. 26
Donnerstag	19:00-20:00	Wilhelm-Unger-Str.7 Gymnastikraum

Yoga

Wochentag	Uhrzeit	Ort
Dienstag	16:00-17:30	Wilhelm-Unger-Str. 7 Gymnastikraum

Beiträge

Aufnahmegebühr	€ 25,00 einmalig
Mitglieder bis 18 Jahre	€ 90,00 pro Jahr
Mitglieder ü. 18 Jahre	€ 144,00 pro Jahr
Kursgebühren	Nichtmitglied/Mitglied:
10er Karte	€ 80,00
Aqua-Fitness	€ 8,00/ € 3,00 je Einheit
Cardio-Swing	€ 8,00 / € 0,00 je Einheit
Rückenschule	€ 8,00/ € 0,00 je Einheit
Yoga	€ 84,00 Zusatz pro Jahr

Aqua-Fitness/Kurs

Aufgrund des Auftriebes des Wassers werden schonend Gelenke, Sehnen, Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Cardio Swing

Hier handelt es sich um ein Glückshormonetraining. Cardio Swing ist ein ganzheitliches Training auf dem Minitrampolin, das jede einzelne Zelle des Körpers trainiert.

Fit durch Bewegung

Abwechslungsreiches Programm (Laufen, Gymnastik, Circle Training, Leichtathletik,..), welches für Jeder-mann (und -frau) geeignet ist.

Fitness-Gymnastik

Fitnessgymnastik steigert in jedem Fall die grundlegenden Eigenschaften, die für eine gute Form und das Sporttreiben benötigt werden.

Faszien-Fitness

Männer und Frauen sollten gleichermaßen daran Interesse haben die Funktion des „Bindegewebes“ zu trainieren, um sich wieder beweglicher zu fühlen.

Gymnastik Männer

Eine Sportgruppe mit Tradition findet sich hier zusammen und hat viel Spaß

Kapow®-Fitness

Cardio Power Workout mit einer Mischung aus Functional Fitness und einfacher Dance Aerobic.. Stärkt den Körper effektiv und trainiert das Herz-Kreislauf-System. Mitreißende Club-Musik.

Neurologischer Reha-Sport

Ab Herbst 2018 findet im Gymnastikraum in der Halle Rather Waldstadion dieses Programm statt. Anmeldung und Anfragen zu Migräne, Epilepsie, Polyneuropathie erbeten.

Orthopädischer Reha-Sport

Sport auf ärztliche Verordnung ist für die Teilnehmer kostenfrei. Entsprechende Rezepte stellen Ärzte aus.

Rückenschule/Kurs

Ziele dieses Trainings ist es eine Verbesserung der Alltagsmotorik und der Körperhaltung zu erzielen. Ebenso gewinnen Sie deutlich an Lebensqualität.

Senioren-sport

In den Altersgruppen ab Ü70 (über 70 Jahre) wird hier seit langen Jahren regelmäßig Sport getrieben.

Sportabzeichen-Training

Von Mai bis September wird jedes Jahr für das Sportabzeichen trainiert.

Tai-Chi-Chuan (Hua-Stil)

Unterrichtet wird: der Hua Stil von Chung Nam Hua, die modifizierte Pekingform, TCC Schwertform und einiges mehr.

Turnen Erwachsene

Hier kann an den klassischen Großgeräten geturnt werden.

Wirbelsäulengymnastik

Ziel des Trainings ist, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem altersbedingtem Verschleiß als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Walking + Nordic-Walking

Training unter freiem Himmel ist in dieser Gruppe das Angebot. Hier wird die Technik des Nordic-Walkings verbessert und gleichzeitig das Herz-Kreislauf-System trainiert. Willkommen sind Männer und Frauen ohne schwerwiegende gesundheitliche Probleme.

Yoga

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yoga Haltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten.



Programmübersicht 2018

Fitness- und Gesundheitssport



Anmeldungen und Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie in der:

ART Geschäftsstelle, Claudia Näckel,
Telefon: 0211-65 67 88

Mail: geschaeftsstelle@art-duesseldorf.de