

## 360°-Fitness

Bei diesem Trainingskonzept geht es darum die Wirbelsäule, unsere Gelenke und Stabilisatoren in den Vordergrund zu rücken.

<b>Freitag</b>	<b>10:00-11:15</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion</b>
----------------	--------------------	---

## Aqua-Fitness/Kurs

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

<b>Dienstag</b>	<b>17:00-17:45</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
-----------------	--------------------	-----------------------

<b>Dienstag</b>	<b>17:45-18:30</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
-----------------	--------------------	-----------------------

<b>Dienstag</b>	<b>18:30-19:15</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
-----------------	--------------------	-----------------------

<b>Dienstag</b>	<b>19:15-20:00</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
-----------------	--------------------	-----------------------

<b>Freitag</b>	<b>15:30-16:15</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
----------------	--------------------	-----------------------

<b>Freitag</b>	<b>16:15-17:00</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
----------------	--------------------	-----------------------

<b>Freitag</b>	<b>17:00-17:45</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
----------------	--------------------	-----------------------

## Ballspiele

Erwachsene spielen in aller Ruhe verschiedene Ballsportarten. Prellball, Basketball etc.

<b>Mittwoch</b>	<b>20:00-22:00</b>	<b>Rather Markt 2</b>
-----------------	--------------------	-----------------------

**Basketball**

<b>Donnerstag</b>	<b>20:00-21:30</b>	<b>Rather Kreuzweg 21</b>
-------------------	--------------------	---------------------------

**Prellball**

## Bewegter Rücken (Präventionsangebot)

Faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

<b>Donnerstag</b>	<b>18:30-19:30</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion</b>
-------------------	--------------------	---

## Bewegung mit Begegnung

Spritzig, munter, fit, gelenkig. Muskelaufbau, Fettabbau, geistige Frische, Dehnungsübungen und nicht zuletzt viel Spaß am eigenen Körpergefühl. Vieles ist auch umsetzbar beim Walken oder Nordic-Walking im Wald und ist Bestandteil des Gesamtkonzeptes.

<b>Donnerstag</b>	<b>11:30-12:45</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str. 7 Rather Waldstadion Halle Mitte</b>
-------------------	--------------------	--

## Body Workout

Ist ein Fitnesstraining in der Gruppe, bei welchem besonders die Körperhaltung geschult wird.

<b>Donnerstag</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Gymnastikraum</b>
-------------------	--------------------	--

<b>Samstag</b>	<b>12:00-13:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Gymnastikraum</b>
----------------	--------------------	--

**Kurs**

## Darts

Versuchen Sie sich in angenehmer Atmosphäre beim Turniersport Steel-Darts.

<b>Mittwoch</b>	<b>18:30-22:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Vereinshaus „das Mensch“</b>
-----------------	--------------------	---

## fayo®-Das Faszien Yoga (auch für RehaTeilnehmer)

Das Ziel im fayo® ist eine bestmögliche Gesundheit bei Schmerzfreiheit und voller Beweglichkeit für jede Altersgruppe. Es besteht aus Bewegungsabfolgen mit intensiver Dehnung, Ansteuerung und Kräftigung. Bewegungseinseitigkeiten werden im fayo® optimal ausgeglichen.

<b>Mittwoch</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>Rather Kreuzweg 21</b>
-----------------	--------------------	---------------------------

## Faszien-Fitness (auch für Reha-Teilnehmer)

Durch dauerhaften Stress, zu wenig Bewegung oder zu starke sowie ungünstige körperliche Belastung können deine Faszien verkleben. Genau diese Verklebungen kannst du durch das Faszien-Training wieder lösen.

<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Rather Kreuzweg 21</b>
-----------------	--------------------	---------------------------

## Fit durch Bewegung / Sportabzeichen

Abwechslungsreiches Programm (Laufen, Gymnastik, Circle Training, Leichtathletik), welches für jeden Menschen geeignet ist.

<b>Dienstag</b>	<b>20:00-21:30</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion Mai-September Rather Markt 2 Oktober-April</b>
-----------------	--------------------	--

## Fitness-Gymnastik

Wechselndes Ganzkörpertraining für Jedermann. Unterschiedlichste Übungen mit verschiedenen Hilfsmitteln helfen Dir Dich fit zu halten. Training mit dem eigenen Körpergewicht ist ebenso im Konzept.

<b>Montag</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>Paulusplatz 1 gemischt</b>
---------------	--------------------	-----------------------------------

**Fitness-Gold**

<b>Mittwoch</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>Rather Markt 2 Männer und Frauen</b>
-----------------	--------------------	---

**Power-Fitness**

<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Rather Markt 2 Männer und Frauen</b>
-----------------	--------------------	---

**Power-Fitness**

## Gymnastik Männer Ü60

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

<b>Freitag</b>	<b>18:30-20:00</b>	<b>Rather Markt 2</b>
----------------	--------------------	-----------------------

## 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

<b>Montag</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Rather Markt 2</b>
---------------	--------------------	-----------------------

## Neurologischer Reha-Sport

**Nur mit ärztlicher Verordnung**

<b>Dienstag</b>	<b>15:00-15:45</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion</b>
-----------------	--------------------	---

## Orthopädischer Reha-Sport

**Nur mit ärztlicher Verordnung**

<b>Montag (Wasser)</b>	<b>17:00-17:45</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
------------------------	--------------------	-----------------------

<b>Montag (Wasser)</b>	<b>17:45-18:30</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
------------------------	--------------------	-----------------------

<b>Dienstag</b>	<b>16:00-16:45</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion</b>
-----------------	--------------------	---

<b>Dienstag</b>	<b>17:00-17:45</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion</b>
-----------------	--------------------	---

<b>Mittwoch</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>Rather Kreuzweg 21</b>
-----------------	--------------------	---------------------------

<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Rather Kreuzweg 21</b>
-----------------	--------------------	---------------------------

<b>Donnerstag</b>	<b>18:30-19:30</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7 Rather Waldstadion</b>
-------------------	--------------------	---

## Outdoor-Fitness

Liegestütze, Kniebeugen und Klimmzüge gehören mittlerweile zum Stadtbild dazu. Outdoor-Fitness Übungen lassen in 4 Kategorien unterteilen: Zug-, Druck-, Stabi- und Beinübungen in freier Natur.

<b>Donnerstag</b>	<b>19:00-20:30</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Rather Waldstadion</b>
-------------------	--------------------	---

## Rückenschule

Funktionelles Training zur Verbesserung der Alltagsmotorik und der Körperhaltung.

<b>Montag</b>	<b>17:30-18:45</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
---------------	--------------------	-----------------------

<b>Montag</b>	<b>18:45-20:00</b>	<b>Wrangelstr. 40</b>
---------------	--------------------	-----------------------

## Seniorenport

Altersgerechte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Förderung des Körpergefühls und der Koordination.

<b>Montag</b>	<b>09:30-11:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Halle rechts</b>
---------------	--------------------	---

<b>Mittwoch</b>	<b>09:30-11:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Halle rechts</b>
-----------------	--------------------	---

## Sportabzeichen-Training

In vielen Jahren ist es gelungen, das Deutsche Sportabzeichen als Nachweis für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit zu etablieren. Deutlich wird dies dadurch, dass es inzwischen in vielen Bereichen (Sportstudium, Polizei, Feuerwehr, Zoll, etc.) zur Grundvoraussetzung für seine Bewerbung gehört. Auch Krankenkassen bieten als mögliche Bonuskriterien einen Nachweis sportlicher Betätigung durch ein Deutsches Sportabzeichen.

<b>Montag</b>	<b>18:00-20:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Stadion</b>	<b>Mai-Sep des Jahres</b>
---------------	--------------------	--	---------------------------

## Stretching & Flexibility

Dieses Programm wendet spezielle Atemtechniken an, die mit entsprechenden Dehnübungen Haut, Faszien und Muskulatur von Verspannungen und Blockaden befreien können.

<b>Donnerstag</b>	<b>20:00-21:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Kurs</b>	<b>Gymnastikraum</b>
-------------------	--------------------	---	----------------------

<b>Samstag</b>	<b>13:00-14:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Gymnastikraum</b>
----------------	--------------------	--

<b>Samstag</b>	<b>14:00-15:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Gymnastikraum</b>
----------------	--------------------	--

## Strong Nation™

Ein kraftvolles Konditionstraining, das deinen gesamten Körper fordert. Das besondere an STRONG Nation™ ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind, das lässt dich noch intensiver arbeiten!

<b>Montag</b>	<b>20:00-21:00</b>	<b>Rather Markt 2</b>
---------------	--------------------	-----------------------

## Tai-Chi-Chuan (Hua-Stil)

Unterrichtet wird der Hua Stil von Chung Nam Hua, die modifizierte Pekingform, TCC Schwertform und einiges mehr. Gäste sind jederzeit willkommen.

<b>Montag</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Gymnastikraum</b>
---------------	--------------------	--

## Geräteturnen Erwachsene

Hier kann an den klassischen Großgeräten geturnt werden.

<b>Dienstag</b>	<b>19:00-21:30</b>	<b>Rather Kreuzweg 21</b>
-----------------	--------------------	---------------------------

## Yoga

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

<b>Dienstag</b>	<b>16:00-17:30</b>	<b>Wilhelm-Unger-Str.7</b> <b>Gymnastikraum</b>
-----------------	--------------------	--

## ZUMBA®Gold & Zumba-Fitness ab 31.08.20

Die Einsteiger lernen die einzelnen Rhythmen wie Cumbia, Salsa und Merengue kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform.

<b>Montag</b>	<b>18:00-19:00</b>	<b>Rather Markt 2</b>
---------------	--------------------	-----------------------

**Zumba-Fitness**

<b>Mittwoch</b>	<b>19:00-20:00</b>	<b>Pempelforter Str. 26</b>
-----------------	--------------------	-----------------------------

**Zumba®-Gold**

# Fitness & Gesundheit

## Programmübersicht des



Anmeldungen und Informationen zu diesen Angeboten erhalten Sie in der Geschäftsstelle:

Telefon: 0211-65 67 88

E-Mail: [geschaeftsstelle@art-duesseldorf.de](mailto:geschaeftsstelle@art-duesseldorf.de)

Homepage: [www.art-duesseldorf.de](http://www.art-duesseldorf.de)

Stand 06.11.2020