

# LET'S HAVE FUN

## FIT IN DIE WOCHE

Ein wirkungsvolles Training für den ganzen Körper: Kraft-, Ausdauer- und Balanceübungen bieten Dir ein optimales Training für Oberkörper, Bauch und Beine

## BODYSTYLING

Wir trainieren in dieser Stunde die Ganzkörpermuskulatur, mit dem Ziel den Körper zu stärken, Muskulatur aufzubauen und die Fitness zu steigern.

## FASZIEN PILATES

Hierbei konzentrieren wir uns auf die Kräftigung des Körpers insb. des Rückens und der Rumpfmuskulatur, kombiniert mit Dehnung der Faszien ganzheitlich.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik ist ein besonders rücken- und gelenkschonendes Training. Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur.

## YOGA

Yoga ist ein Weg der Achtsamkeit. Durch einfühlsames Üben von Körperhaltung wird die eigene Beweglichkeit intensiv gefördert. Atem- und Entspannungsübungen führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

## BODYTONING & MOBILITY

Wir formen und kräftigen unsere Tiefenmuskulatur, sorgen für mehr Stabilität und steigern mit einem Stretchingpart unsere Mobilität.

## FITNESS-MIX

Beim Fitness-Mix wird in 90 Minuten der ganze Körper mit Cardio- und Kraftübungen, sowie Beweglichkeit in Form gebracht.

## GESCHÄFTSSTELLE

Steige 14

Postanschrift: Neuhaldenstraße 12  
72074 Tübingen

Telefon: 07071 32074

Mobil: 0170 4819003

Fax: 07071 400397

info@tsv-lustnau.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Dienstag 14.00-17.00 Uhr

Mittwoch 8.30-11.30 Uhr

**GESUND UND FIT VON  
JUNG BIS INS HOHE  
ALTER**



**JETZT PROGRAMM  
DOWNLOADEN UND  
ANMELDEN AUF  
WWW.TSV-LUSTNAU.DE**

# AKTIV.FIT

**Das Fitnessprogramm  
des TSV Lustnau e.V.**

## Montag

08:00-09:00h

### **Fit in die Woche**

Neubau EG

Michelle Friedmann

## Dienstag

09:00-10:00h

### **Bodytoning & Mobility**

Neubau EG

Nicole Fischer

18:00-19:30h

### **Yoga**

Gymnastikraum UG

Gisela Hagenlocher

19:30-21:00h

### **Fitness-Mix**

Neubau EG

Michelle Friedmann

20:00-21:30h

### **Yoga**

Gymnastikraum UG

Gisela Hagenlocher

## Mittwoch

19:00-20:00h

### **Wirbelsäulen- gymnastik**

Neubau EG (Sommer)

Gymnastikraum UG (Winter)

Petra Wache

## Donnerstag

09:20-10:20h

### **Bodystyling**

Haupthalle EG

Nicole Fischer

## Freitag

09:15-10:15h

### **Faszien Pilates**

Neubau EG

Nicole Fischer