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 insbesonders 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
72074 Tübingen
Telefon: 07071 32074
Fax: 07071 400397
Mail: 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

IN 2 SCHRITTEN ZUR ANMELDUNG

1. Registrierung per Mail
   an aktiv.fit@tsv-lustnau.de
   Bitte in der Mail folgende Angaben:
   Name, Vorname, Bankverbindung

2. Nach Erhalt des LogIns (Benutzername, Passwort)
   Kurse buchen auf www.tsv-lustnau.de/aktivfit

Wer LogIn Daten erhalten hat, braucht sich nie mehr zu registrieren, sondern kann immer gleich buchen, sofern die Höchstteilnehmerzahl noch nicht erreicht ist.

AKTIV.FIT

Das Fitnessprogramm des TSV Lustnau e.V.

1888 TSV LUSTNAU

aktiv.fit

ab 25 April bis 27. Juli 2022
Mail: aktiv.fit@tsv-lustnau.de
Mobil: 0170 4819003

let's have fun

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-09:00h **Fit in die Woche** Gymnastikraum EG Nicole Fischer			09:00-10:00h **Bodystyling** Gymnastikraum EG Nicole Fischer	09:15-10:15h **Faszien Pilates** Gymnastikraum EG Nicole Fischer
	18:00-19:30h **Yoga** Chorzimmer Gisela Hagenlocher	18:00-19:30h **Yoga** Chorzimmer Gisela Hagenlocher		
	19:30-21:00h **Fitness-Mix** Gymnastikraum EG Michelle Friedmann	19:00-20:00h **Wirbelsäulen-gymnastik** Gymnastikraum UG Petra Wache		
	20:00-21:30h **Yoga** Chorzimmer Gisela Hagenlocher			