

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.

PILATES

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

FITNESS-MIX

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

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.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

GESCHÄFTSSTELLE

Steige 14
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

Dienstag

18:00-19:30h

Yoga

Chorzimmer

19:30-21:00h

Fitness-Mix

Neubau

20:00-21:30h

Yoga

Chorzimmer

Mittwoch

8:00-9:00h

Wirbelsäulen- gymnastik

Neubau

12:00-13:00h

Wirbelsäulen- gymnastik

Neubau

18:00-19:30h

Yoga

Chorzimmer

Donnerstag

09:00-10:00h

Bodystyling

Neubau

Freitag

09:15-10:15h

Faszien Pilates

Neubau