

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

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.

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
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

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

08:00-09:00h

Fit in die Woche

Neubau

12:00-13:00h

**Wirbelsäulen-
gymnastik**

Neubau

18:00-19:30h

Yoga

Chorzimmer

19:30-21:00h

Fitness-Mix

Neubau

20:00-21:30h

Yoga

Chorzimmer

18:00-19:30h

Yoga

Chorzimmer

09:00-10:00h

Bodystyling

Neubau

08:00-09:00h

**Wirbelsäulen-
gymnastik**

Neubau

09:15-10:15h

Pilates

Neubau