



FITNESS TAG

Sa 12.09.2020

Trainiere mit dem **TuSfit-Team** und **Michael dela Cruz**

10.00 **DANCE** Saša

10.30 **KICKBOX-FITNESS** Steffi

11.00 **JUMPFIT** Simone

12.00 **STEP** Gaby

12.15 **YAB® WORKOUT** Michael

13.15 **YAB® CORE** Michael

14.15 **ZUMBA** Elena

15.15 **LIFT meets YAB®** Michael/Alex

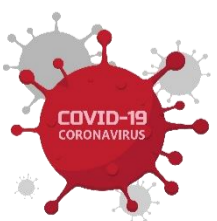
16.15 **YAB® WORKOUT** Michael

17.15 **MINDFLOW** Michael

Teilnahme ausschließlich nach Anmeldung
unter **02102.740050**
oder **www.tus08lintorf.sportmeo.com**

SICHERE DIR DEINEN PLATZ

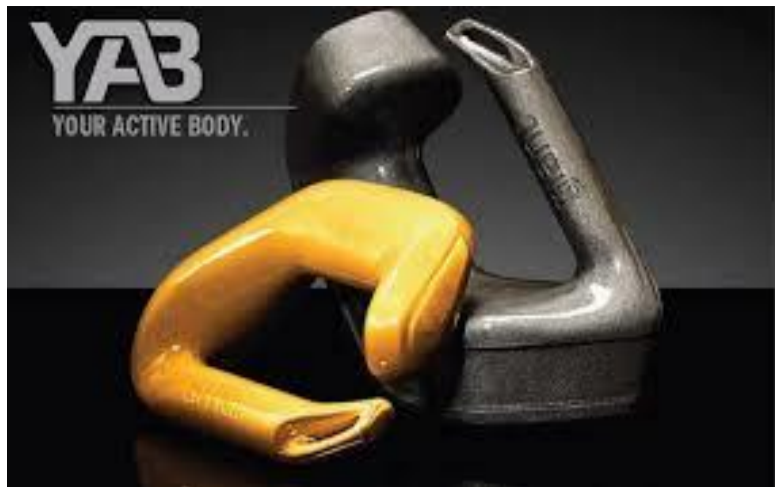
!! Eintritt ist frei !!



TUSfit
Zentrum für Gesundheit,
Fitness und Sport

Brandsheide 30
40885 Ratingen
www.tusfit.de

- Einlass nur mit **Mund-Nasen-Maske!**
- **Eigene Matte** nicht vergessen!
- Kommt direkt in **Sportbekleidung!**
- **Umkleiden** und **Duschen** sind geschlossen!
- **Trinkflasche** mitbringen, **Wasser** gibt es gratis!



DAS REVOLUTIONÄRE 3-IN-1 HANTELSYSTEM

YABs sind innovative Trainings-Gewichte, die aufgrund ihrer Form und unterschiedlichen Greif- und Haltevariationen verschiedenste Einsatz-Möglichkeiten schaffen und Trainingsreize setzen.

Die Hebelkraft macht es möglich: Drei verschiedene Griffstellungen erzeugen mit einer Hantel drei unterschiedliche Gewichte. Die Gewichtsveränderung beträgt ca. 20%. Unser Tipp: Nimm nicht zu viel Gewicht. **YABs** haben es in sich.

Revolutionär ist auch die Befestigungs-Möglichkeit am Fuß mit dem **YAB.BELT**. Dadurch ergeben sich ganz neue Trainingsmöglichkeiten der Bein-, Gesäß- und Bauchmuskulatur.

1. LEICHTE STUFE:

- bis zu 20% leichter
- kurzer Hebel
- für stabile und ruhige Durchführung
- ideal für Einsteiger



2. MITTLERE STUFE:

- zentrischer Hebel
- sauberer Zug durch tiefen Schwerpunkt
- das Gewicht ist im Lot



3. SCHWERE STUFE:

- bis zu 20% schwerer
- langer Hebel
- höherer Krafteinsatz
- höherer Muskeltonus

