

# Materialliste Live-Stream - Programm

Das benötigte Equipment muss nicht gekauft werden, da wir diese kostenfrei im *TuSfit* an Mitglieder verleihen. Lediglich eine Pfandgebühr fällt in bar an, die bei Rückgabe des Equipments erstattet wird.

**Pfandgebühr 50,- €:** Stepper und jedes paar YAB.Hanteln (1,3 kg, 2,4kg und 4,1kg)

**Pfandgebühr 10,- €:** Tubes, Terrabänder, paar Hanteln (1kg, 1,5kg und 2kg),  
Faszienrollen, Liftstangen und -gewichte und YAB.Belts

## Was kann wo zum Einsatz kommen?

### Workout / Power-Mix / Bodystyle / BBP / FunctionalFit / Fit-Mix / CoreFit

- |                  |                                    |
|------------------|------------------------------------|
| - Hanteln        | alternativ Wasserflaschen          |
| - Theraband      | gibt's im <i>TuSfit</i> kostenfrei |
| - Gymnastikmatte | alternativ großes Handtuch         |
| - Step           | alternativ ein kleiner Hocker      |
| - Tubes          | alternativ ...                     |

### Yoga / Fitness Yoga / Pilates / Stretch und Relax

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| - Gymnastikmatte | alternativ großes Handtuch |
|------------------|----------------------------|

### Rückenfit / Wirbelsäule / Fit für den Alltag / Arthrose

- |                   |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| - Gymnastikmatte, | alternativ großes Handtuch         |
| - Hanteln         | alternativ Wasserflaschen          |
| - Tubes,          | gibt's im <i>TuSfit</i> kostenfrei |
| - Theraband       | gibt's im <i>TuSfit</i> kostenfrei |
| - Stuhl           |                                    |

### Lift

- |                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| - Lift-Stange   |                               |
| - Lift-Gewichte | alternativ Kurzhanteln        |
| - Hanteln       | alternativ Wasserflaschen     |
| - Step          | alternativ ein kleiner Hocker |

### YAB-Workout

- |                  |  |
|------------------|--|
| - YAB Hanteln    | alternativ Hanteln oder Wasserflaschen |
| - Step           | alternativ ein kleiner Hocker          |
| - Gymnastikmatte | alternativ großes Handtuch             |

### Barre Concept:

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| - Gymnastikmatte | alternativ großes Handtuch |
| - Stuhl          |                            |