TUSfit

Zentrum für Gesundheit, Fitness und Sport

Live-Stream - Programm



MONTAG

09.00 Workout
10.00 Yoga
11.00 Rückenfit
17.00 Fitness-Yoga
18.00 Lift
19.00 Rückenfit
20.00 Workout

DIENSTAG

09.00 Fit-Mix
10.00 Fit für Alltag
11.00 Stretch & Relax
18.00 Workout
18.00 SPINNING®
19.00 Dance
19.00 JUMP*fit*®
20.00 Yoga

MITTWOCH

09.00 Workout
10.00 Rückenfit
11.00 Arthrose
17.00 Yoga
18.00 Rückenfit
19.00 Funktional
19.00 JUMP*fit*®
20.00 Intervall

DONNERSTAG

09.30 Power-Mix
11.30 Wirbelsäule
17.00 Pilates
18.00 Body Style
19.00 Basic Step
19.00 SPINNING®
20.00 Workout

FREITAG

09.00 Yoga
09.00 JUMP*fit*®
10.00 BBP
11.00 Wirbelsäule
12.00 Pilates
17.00 Stretching
18.00 YAB.Workout
19.00 Latino

SAMSTAG

10.00 JUMP*fit*®
11.00 Workout
12.00 Corefit
14.00 Latino
15.00 BarreConcept

SONNTAG

10.00 SPINNING®
11.00 Workout (90 Min.)

Teilnahme-Links unter
zoom@tusfit.de anfordern.

Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Wir bewegen Lintorf!

TUSfit

Zentrum für Gesundheit,
Fitness und Sport

Live-Stream Programm

7 Tage die Woche, über 40 Einheiten!



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.
Brandsheide 30 • 40885 Ratingen
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Wir bewegen Lintorf!