

**TBV LEMGO 1911 e.V.**

WIR SIND TBV



# **FIT FÜRS LEBEN**

mit Kyra van Biljon



**Dienstags**

18:00 bis 19:00 Uhr

**Sporthalle "Quartierszentrum Sieben Linden"**

**Grundschule Ostschule Eben Ezer**

ab 20 bis 99 Jahre

**Start 13. Januar 2026**





## Kursbeschreibung

„Fit fürs Leben“ ist ein ganzheitlicher Fitnesskurs für alle, die im Alltag stark, beweglich und belastbar bleiben möchten – unabhängig vom Alter oder aktueller Fitness.

Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der Körpermitte mit vielen Elementen aus dem Pilates, kombiniert mit alltagsnahen Bewegungen.

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die Rücken und Rumpf stärken möchten, sich wieder sicherer in ihren Alltags Bewegungen fühlen wollen, präventiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen und „einfach fit bleiben“ möchten, ohne Leistungsdruck.

Auch (Wieder-)Einsteiger sind willkommen – die Übungen werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten und können an das individuelle Niveau angepasst werden.

## Was erwartet dich?

- Sanftes, aber effektives Pilates-inspiriertes Ganzkörpertraining
- Fokus auf funktionelle Alltagsbewegungen
- Bewusste Atmung und rückengerechte Technik
- Eine angenehme, motivierende Atmosphäre, in der du in deinem Tempo trainierst

## Ziel des Kurses

Ziel von „Fit fürs Leben“ ist es, dich so zu stärken, dass du deinen Alltag leichter, sicherer und mit mehr Freude meistern kannst – ob du Wasserkisten trägst, fit für deine Kinder und Enkel bleiben möchtest, die Wohnung putzt oder eine Wanderung genießt.

Mitglied werden: [www.tbvlemgoev.de](http://www.tbvlemgoev.de)

