

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 Alltagsbewegungen 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

