



INFORMATIONEN ZU UNSEREN ANGEBOTEN

Gesund & Fit mit dem TuSpo Lamspringe
Bewegung hält Körper und Geist in Schwung – machen Sie mit!

Unsere Kurse im Bereich **Gesundheitssport und Fitness** bieten Ihnen die perfekte Möglichkeit, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene – bei uns finden alle das passende Angebot.

- ✓ Professionelle Betreuung durch **zertifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter**
- ✓ Abwechslungsreiche Kurse für mehr **Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Entspannung**
- ✓ Geselliges Miteinander in einer motivierenden Atmosphäre

TuSpo Lamspringe – gemeinsam aktiv, gesund und fit!

Jetzt informieren und ausprobieren!

KONTAKT

HIER GIBT'S WEITERE INFOS

Mail: verwaltung@tuspo-lamspringe.de

Alle Kurse finden an folgender Adresse statt:

Kursraum:
Hauptstraße 72-73, CityGym Lamspringe
31195 Lamspringe

Bei Fragen zu unseren Rehakursen melden Sie sich gerne unter oben genannter Mailadresse oder unter folgender Nummer:

Tel. 05183 – 5014699

Mitgliedsanträge werden von den Übungsleitern ausgehändigt.

GYMWELT ist ein von den Turnerbünden entwickeltes Markenzeichen für moderne und qualitativ hochwertige Angebote im Fitness- und Gesundheitssport der teilnehmenden Vereine.

Ziel der GYMWELT ist es, möglichst viele Menschen für attraktive Bewegungsangebote im Verein zu begeistern, die gemeinsam mit Spaß und Freude etwas für die Verbesserung der eigenen Gesundheit leisten. Deshalb werden die GYMWELT und die teilnehmenden Vereine intensiv in der Öffentlichkeit kommuniziert.

Die gleichbleibend gute Qualität der GYMWELT-Angebote wird durch die Aus- und Fortbildung der über 12.000 qualifizierten Übungsleiter in den über 2.800 niedersächsischen Turn- und Sportvereinen sichergestellt.

GESUND BEWEGEN

TUSPO LAMSPRINGE VON 1911 E.V.



www.tuspo-lamspringe.de



GYMWELT 
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



GYMWELT

EINE WELT VOLLER BEWEGUNG

Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität hat viele positive Effekte:

- Höhere Leistungsfähigkeit im Alltag
- Verbesserte Lebensqualität
- Vorbeugung von Krankheiten
- Verbesserte Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Im TuSpo Lamspringe finden Sie ein breit gefächertes Angebot im Bereich Freizeit, Fitness und Gesundheitssport – bei uns unter GYMWELT zusammengefasst.

Der TuSpo Lamspringe bietet Ihnen:

- Fitness, Gesundheit und Spaß in der Gruppe
- Trends zum Schnuppern und Ausprobieren
- Angebote für alle Interessen, Altersgruppen und Bedürfnisse

UNSERE ANGEBOTE

IM BEREICH GYMNASTIK UND FITNESS

Reha-Sport

Mit Verordnung vom Arzt

Ihr Weg zu uns

Patient geht zum Arzt



Arzt verordnet Rehasport



Krankenkasse genehmigt



TuSpo Lamspringe führt Kurse durch

Leichtes Krafttraining

Hot Iron 2

Hot Iron Cross

Pilates

Achtsamkeit

Powerworkout

Bauch-Beine-Po

Für diese Kurse ist eine TuSpo

Mitgliedschaft notwendig!

Zeiten entnehmen Sie bitte dem anliegenden Kursplan.

Wir freuen uns auf Sie!

