

Fitness-Studio

Bewegungsmangel gibt es das ganze Jahr über, möglicherweise hat man ein Kilo zuviel oder es zwickt der Rücken oder es fehlt an Ausdauer oder oder oder?

Aber man kann etwas dagegen tun:

Vereinbaren Sie mit uns einen Termin für ein kostenloses Fitness-Probetraining.

Beim Probetraining stellen wir für Sie ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen.

Dannach haben Sie die Möglichkeit unter unserer Anleitung weiter im TSF-Fitness-Studio an unseren **ERGO-FIT** Ausdauer- und Kraftgeräten zu trainieren.

Ein(e) kompetente(r) TSF-Trainer(in) ist während unserer Öffnungszeiten immer vor Ort.
Bitte ein größeres Handtuch mitbringen.

Fragen Sie uns - Wir sind ihr Team!

Badminton

Unsere Sporthalle ist Badmintongerecht eingerichtet.

Hier kann man Spielzeiten im Fitness-Studio buchen.

Eine Spielzeit beträgt 60 Minuten, egal ob Sie Einzel oder Doppel spielen möchten.

Schläger und Bälle

werden im Allgemeinen mitgebracht.

Schläger und Badmintonbälle kann man für die gebuchte Spielzeit auch bei uns ausleihen.

Allgemeines

Bitte immer saubere Hallen-Turnschuhe (bitte keine Straßenturnschuhe) und legere sportliche Kleidung mitbringen.

Nach Fitness oder (und) Badminton ist die Dusche im Umkleidebereich natürlich inclusive.

Stand: 05-2015WJ

TSF-SportCenter

Fitness-Studio + Badminton

auch für Nichtmitglieder



Turn- und Sportfreunde Ditzingen 1893 e.V.

TSF-SportCenter, Ringwiesenstraße 14 • 71254 Ditzingen
Telefon 07156 - 1 77 53 13 (neben der Stadthalle und Hallenbad)
E.-Mail: fitness@tsf-ditzingen.de • www.tsf-ditzingen.de

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Fr 9-12 Uhr und 16-21 Uhr • Di, Do 8-12 Uhr und 17-22 Uhr
Sa 13-16 Uhr • Sonntag 10-13 Uhr (Winterzeit)
An Feiertagen und 24.12. und 31.12. geschlossen

Bewegungsmangel - Ein kostenloses Probetraining kann weiterhelfen



Gründliche
Einweisung
an unseren
ERGO-FIT-Geräten



Trainingsplan-
Erstellung

Hantelbank und
Bauchmuskeltrainer

Herz-Kreislauf-
Training

Übungen am
Seilzug

Geräteanzeige mit
Polar-Elektronik

Fitness-Test



Ergometer
Cross-Trainer
Laufband



Fitness = Ausdauer und Krafttraining

Kräftigung
der Bein-
muskulatur

Ausdauer
am Cross-
Trainer



Kommen

Sehen

Mitmachen

der

Gesundheit

zu

Liebe



Badminton
Einzel oder
Doppel

