



Turn- und Sportverein Pfuhl 1894 e.V.

# Eltern-Kind Fitness

*mit Personaltrainer Suresh Juhasz*



**Beginn Montag,  
23.02.2026**

**Montag 08:00 & Freitag 09:00**

**Seehalle Pfuhl, Holzstraße 39, 89233 Neu-Ulm**



Turn- und Sportverein Pfuhl 1894 e.V.

# Informationen

Im Fokus steht deine körperliche Fitness und wie du diese gemeinsam mit deinen Kindern gestalten kannst. Erlebe kreatives Training in der Seehalle Pfuhl.

## Auf einen Blick

- **Wann:** Montag 08:00 – 09:00 & Freitag von 09:00 – 10:00 Uhr.
- **Wo:** Seehalle Pfuhl, Holzstraße 39, 89233 Neu-Ulm.
- **Wer:** Mütter und Väter mit Kindern zwischen 2 und 6 Jahren.
- **Trainer:** Personal Trainer Suresh Juhasz.
- **Anmeldung:** [Hier](#). oder <https://tsvpfuhl.pw-ng.de/Frontend/Module/Course/Cardview?category=10>
- **Fragen an:** [service@tsvpfuhl.de](mailto:service@tsvpfuhl.de)
- **Kursdauer:** Halbjährlich. Der erste geht jetzt bis zum 31.07.2026
- **Kursgebühr:** Für Mitglieder 3,50 € und für Nichtmitglieder 9 € je Stunde

## Das erwartet dich

- In diesem Kurs lernst du, wie du trotz Zeitmangel vital, gesund und ausdauernd bleibst
- Training überall: Nutze deinen eigenen Körper und Alltagsgegenstände als „Fitnessstudio“.
- Integration: Lerne, wie du dein Kind in das Training einbaust oder einfach drumherum trainierst.
- Flexibilität: Es werden Stationen aufgebaut, die kreativ genutzt werden können.
- Expertenrat: Trainer Suresh Juhasz berät dich zu Themen wie Körperformung, Kraft & Ausdauer, Mobilität, Energiehaushalt und vieles mehr.

**Kein Stress:** Wenn dein Kind mal keine Lust hat, ist das kein Problem, wir haben genug Platz dass die Kinder auch ein bisschen spielen können – du kannst die Zeit auch einfach für dich nutzen. Jede Stunde beginnt mit einer Begrüßung und Aufwärmen und endet mit einer gemeinsamen Abschiedsrunde.

## Wichtige Hinweise für Mütter

Empfehlung: Teilnahme ab mindestens 2 Jahre nach der Geburt.

Eigenverantwortung: Bitte achte auf deinen Körper und halte im Zweifel Rücksprache mit deinem Arzt, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.

## Wir freuen uns auf dich.

Sportliche Grüße

TSV Pfuhl 1894 e.V.