



# Kursprogramm

Unser aktuelles Kursangebot „Fitness am Fluss“!

## Montags:

8:30 – 9:20 Uhr MorningWORKOUT\* mit Katja (ab 05.10.)

9:30 – 10:30 Uhr *Präventionskurs* MamaWORKOUT (ab 5.10.) (separate Anmeldung)

18:00 – 19:00 Uhr Yoga für Aktive mit Nadine

## Dienstag:

9:00 – 9:50 Uhr MorningWORKOUT mit Siggie (ab 14.9.) NEU!!

18:00 – 18:50 Uhr Functional Training\* (Outdoor) mit Katja

19:00 – 19:50 Uhr RückenWORKOUT mit Katja

## Mittwoch:

8:30 – 9:20 Uhr MorningWORKOUT\* mit Katja

9:30 – 10:30 Uhr OutdoorWORKOUT\* mit & ohne Kind (bei gutem Wetter Outdoor)

18:30 – 19:30 Uhr Pilates mit Karin

## Donnerstag:

9:00 – 10:00 Uhr *Präventionskurs* „Fit bis ins hohe Alter“ (separate Anmeldung)

18:00 – 18:50 Uhr WORKOUT mit Siggie (ab 17.9.) NEU!!

## Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr Yoga am Morgen mit Nadine (ab 2.10.)

Die Kurse sind aufgrund der aktuellen Beschränkungen begrenzt und eine Anmeldung über E-Mail: [fitness-am-fluss@preetzer-tsv.de](mailto:fitness-am-fluss@preetzer-tsv.de) oder Mobil: 01590-6372802 (gerne SMS) ist notwendig.

Weitere Infos erhaltet ihr über [www.preetzer-tsv.de](http://www.preetzer-tsv.de) oder via E-Mail [fitness-am-fluss@preetzer-tsv.de](mailto:fitness-am-fluss@preetzer-tsv.de)

\*bei trockenem Wetter finden diese Kurse ggf. draußen statt.