



Kursprogramm

Unser aktuelles Kursangebot „Fitness am Fluss“!

Montags:

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

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

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

Dienstag:

9:00 – 9:50 Uhr MorningWORKOUT mit Siggie

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 MamaWORKOUT* mit & ohne Kind

18:30 – 19:30 Uhr Pilates mit Karin

Donnerstag:

9:00 – 10:00 Uhr *Präventionskurs* „Fit bis ins hohe Alter“ (neuer Kurs ab 05.11.)

10:30 – 11:45 Uhr *Präventionskurs* „Bewegen statt Schonen“ (neuer Kurs ab 05.11.)

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

Freitag:

09:00 – 10:00 Uhr Yoga am Morgen mit Nadine

Die Kurse sind aufgrund der aktuellen Beschränkungen begrenzt und eine Anmeldung über E-Mail: fitness-am-fluss@preetzer-tsv.de ist notwendig.

Weitere Infos erhaltet ihr über www.preetzer-tsv.de.

*bei trockenem Wetter finden diese Kurse draußen statt.