



## Kursangebot des Preetzer Turn- und Sportverein von 1861 e.V.

**Aktiv 70 Plus - Bewegung und Ernährung für aktive Senioren**

**Seniorenport „Locker vom Hocker“ - ein Bewegungsangebot mit Gleichaltrigen**

**Wohlfühlgymnastik am Vormittag - ein gezieltes Ganzkörpertraining**

**Rückengymnastik - den Rücken kräftigen und den Körper stabilisieren**

**Fit und Gesund (vorher Pilates/Faszien-Pilates) - Rückentraining, sanft und effektiv**

**Ganzkörpertraining sanft und effektiv (vorher Hatha/Yoga) - Stressbewältigung und Entspannung**

**Fitness-Cocktail - Ganzkörpertraining**

**Fit-Mix/Skigymnastik - Fitness für alle! Männer, Frauen und Jugendliche**

**Frauengymnastik - Verbesserung der Beweglichkeit und Schulung der Koordination**

**Faszien-Training - Beweglichkeit und Koordination im Dance- und Gymnastikbereich**

**Shape, Flexi & Swing – Beweglichkeit, Flexibilität und Fitness**

**Ganzkörperfitnesstraining für Jedermann –Verbessert die Kraftausdauer, das Gleichgewicht, die Herz-Kreislaufkapazität**

**Power-Mix – Mischung aus unterschiedlichen Aerobic Richtungen**

**Line-Dance - tanzen ohne Partner in Reihen oder hintereinander – Anfängerkurs**

**Für Mitglieder und Nichtmitglieder - Unverbindliches Mitmachen zum Ausprobieren erwünscht!**

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.preetzer-tsv.de](http://www.preetzer-tsv.de) oder in der Geschäftsstelle ☎04342-3833