

NEU & GRATIS*

Präventions- & Gesundheitskurse

Körperlich & mental
fit halten

*für Vereinsmitglieder



montags
15:00-15:45 Uhr

Mental aktiv. Mentale Fitness.
Mit dem TSV Plön Körper und Geist fit
halten! Dieser Kurs ist bestes Training für
den Kopf!

GEDÄCHTNISTRAINING

montags
16:00-17:15 Uhr

Alltagsfit.
Regelmäßiges Training beugt körperliche
Beschwerden vor. Prävention macht Spaß
und sorgt für ein gutes Gefühl. Macht mit!

**FITNESS PLUS
FÜR DEN ALLTAG**

montags
17:30-18:30 Uhr

Mehr Achtsamkeit, Entspannung, Balance
und Bewegung im Alltag.
Yoga als Präventionskurs ist eine wunderbare
Entscheidung, die Körper und Seele in
Balance bringt.

YOGA



All diese Kurse finden mit
zertifizierten Trainer*innen statt. Sie
sind in der Mitgliedschaft enthalten.

Kursort: Bewegungsraum im TSV Plön
Sportheim | Bürgermeister-Kinder-Str. 15

WWW.TSVPLOEN.DE

**Mach mit &
halt Dich fit!**

Wir sind für Dich erreichbar:

04522 / 2985
info@tsvploen.de

mittwochs

09:30-10:30 Uhr

Fit im Alter. Gemeinsam trainieren,
Fitness fördern und stark bleiben.
Kleine Schritte, große Erfolge!

SENIORENSPORT

mittwochs

14:30-15:30 Uhr

FIT KIDS Funktion Training für Kinder ab 10
Jahren. Frühe Sportförderung ist das Beste,
was ihr für eure Kids tun könnt!

**FIT KIDS
FUNKTION**

mittwochs

17:30-18:30 Uhr

RÜCKENFIT

18:30-19:30 Uhr

**FASZIEN-
TRAINING**

freitags

16:30-17:30 Uhr

Bauch, Beine, Po & Cardio - für Frauen
ausgearbeitet. Das perfekte Workout!

**BODY
WORKOUT
FOR WOMEN
ONLY**



freitags

17:30-18:30 Uhr

Funktionales Training.
Das Ganzkörpertraining für mehr Fitness in
deinem Alltag ist auf Männer spezialisiert.

MÄNNERFIT

samstags

10:00-11:00 Uhr

Einsteiger-Yoga
Entspannung und Anspannung.
Atemübungen und Asanas. Fördert
Flexibilität und Kraft.

YOGA