



Zertifizierter Präventionskurs – Haltung & Bewegung

Der Rücken schmerzt, du sitzt viel & hast zu wenig Bewegung!?

Willst du was dagegen tun? Dann komm zu uns in den neuen Kurs!



- Einführung in das Gesundheitstraining,
- verbesserte Belastbarkeit im Alltag & Beruf,
- Stärkung, Stabilisierung & Steigerung der Körperkraft, der Mobilität, Ausdauer, Beweglichkeit, Haltung, Koordination & Flexibilität,
- mehr Vitalität, Lebensfreude & viel Abwechslung
- Spaß & Freude, neue Kontakte, viele Erfahrungen

-mögliche 100% Kostenübernahme durch deine Krankenkasse



Was erwartet dich?

Erhaltung & Förderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, Mobilisierung, Kräftigung & Steigerung der Muskulatur, der Beweglichkeit/ Dehnung, der Stabilität, der Flexibilität & der Koordination

Wann?

09.01. - 13.03.2025,
Beginn: 16.30 Uhr, 10 Einheiten,
à 60 min, jeden Donnerstag

Wo?

Dreiklangsporthalle, Schwedt
H.-Eisler-Weg 19 A, Parkplatz,
Umkleide & Dusche vorhanden

Wer? ab 18 Jahren

Starte JETZT & melde dich an ...

> TSV Blau-Weiß 65 Schwedt e. V.

> Tel. 03332- 419967

> Mail: tsv-blauweiss65sdt@swschwedt.de

> Unsere anderen Angebote umfassen 11 Sportarten, vom Breitensport bis zum Leistungssport ist für JEDEN was dabei. > Schau mal zur Probe vorbei!

> Gewichtheben, Leichtathletik, Karate, Schach, Sport- & Gesundheitszentrum-Reha- Prävention, Volleyball, Radsport, Kindersport/ Turnen, Kraftsport, Judo, und Badminton.

