

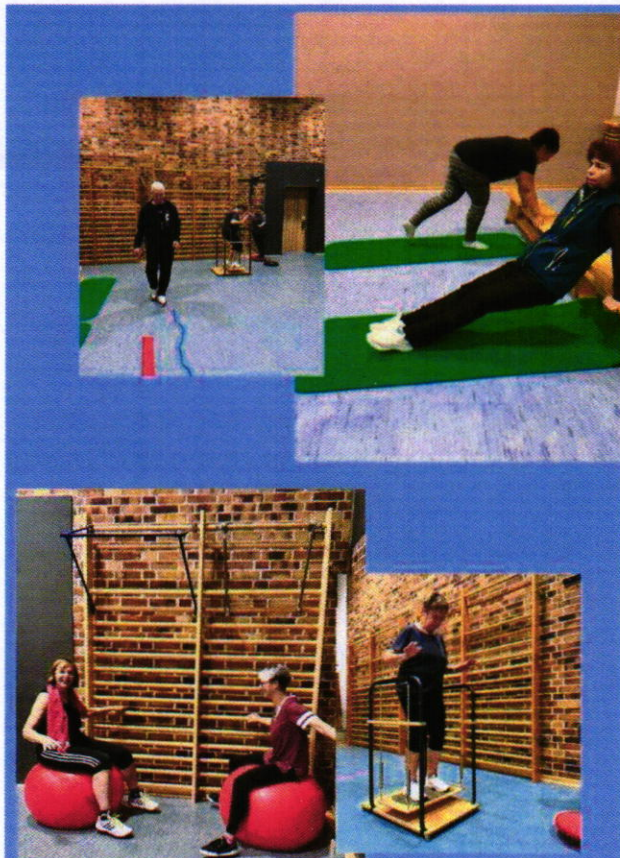


Zertifizierter Präventionskurs – Haltung & Bewegung

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 erwartest dich?

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

Wann?

02.10. – 04.12.2025
 Beginn: 16.30 Uhr, 10 Einheiten,
 à 60 min, jeden Donnerstag

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



TSV Blau-Weiß 65 Schwedt e. V.

Tel. 03332 419967

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.



03.2025