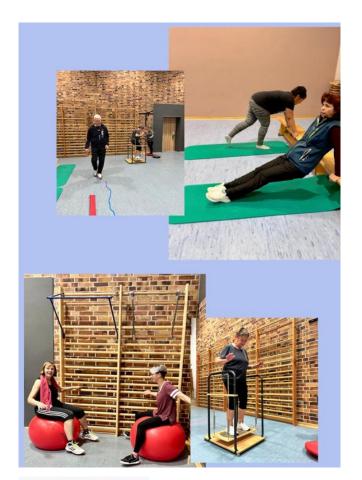


Zertifizierter Präventionskurs - Haltung & Bewegung

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

Willst du was dagegen tun? Dann komm zu uns in den neuen Kurs 2026!



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% <u>Kostenübernahme</u> durch <u>deine</u> <u>Krankenkasse</u>

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?

15.01. - 19.03.2026

Beginn: 16.30 Uhr, 10 Einheiten, a` 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 & Badminton.

