



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% 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?

15.01. – 19.03.2026

*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 & Badminton.*



Stand 12.2025