

# KURSPLAN PRÄVENTION 2022 – gültig ab 19. September

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

VORMITTAG



10:45 – 11:30

## Rückenschule

TanzForUM Schwedt

13:30 – 14:30

## Nordic Walking

StroamCamp



NACHMITTAG

16:15 – 17:15

## Nordic Walking

StroamCamp



14:30 – 15:15

## Beckenboden- training

TanzForUM Schwedt

17:45 – 18:45

## Jogging

StroamCamp

15:45 – 16:30

## Rückenschule

TanzForUM Schwedt



**Information** und  
**Anmeldung** unter:

03332 449-377 bzw. -379  
aquarium@stadtwerke-schwedt.de

## So fühl' ich mich gut!

Kursteilnahme nur mit Voranmeldung. Bitte informieren Sie sich auf [www.aquarium-schwedt.de](http://www.aquarium-schwedt.de)  
über aktuell geltende Zugangsbedingungen.

TanzForUM Schwedt: Am Heizwerk 4, MehrGenerationenHaus: Bahnhofstraße 11b,  
Campingplatz StroamCamp: Regattastraße 1

**Fitness**  
  
**AquariUM**  
Das Erlebnisbad in Schwedt.

# PRÄVENTIONSKURSE

## Rückenschule

Eine spezielle Gymnastik zur Mobilisierung und Dehnung der Wirbelsäule. Sie sorgt für eine Kräftigung der Muskulatur.

## Herz-Kreislauf-Training

Ein Walking- und Laufangebot, das den Stoffwechsel aktiviert und in Schwung bringt.

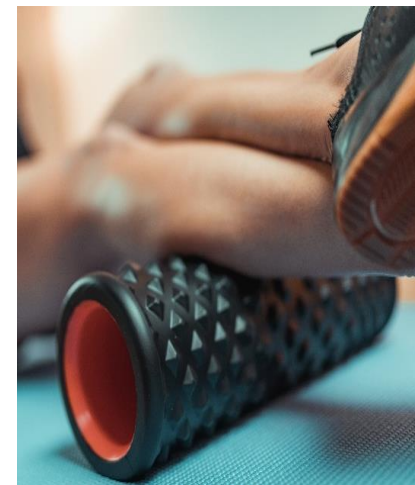


## Beckenbodentraining

Effektives Beckenbodentraining ist eine Mischung aus Atmung und gezielter An- und Entspannung der entsprechenden Muskulatur. Ein starker Beckenboden trägt zu einer guten Körperhaltung bei, stärkt den Rücken, wirkt Inkontinenz entgegen und verbessert die Atmung.

## Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives Ganzkörpertraining für alle Outdoorbegeisterten. Es ist für alle Alters- und Personengruppen geeignet. Nutzen Sie die positiven Effekte für Herz- und Kreislauf, in Verbindung mit der Natur.



**Information** und  
**Anmeldung** unter:

03332 449-377 bzw. -379  
aquarium@stadtwerke-schwedt.de

## So fühl' ich mich gut!

Kursteilnahme nur mit Voranmeldung. Bitte informieren Sie sich auf [www.aquarium-schwedt.de](http://www.aquarium-schwedt.de) über aktuell geltende Zugangsbedingungen.

**Fitness**  
**AquariUM**  
Das Erlebnisbad in Schwedt.