

KURSPLAN PRÄVENTION 2023 – gültig ab 07. Februar

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

VORMITTAG



10:45 – 11:30

Rückenschule

TanzForUM Schwedt

12:00 – 12:45

Beckenboden

TanzforUM Schwedt



NACHMITTAG



17:15 – 18:00

Nordic Walking

Sportplatz Külzviertel

18:15 – 19:00

Jogging

Sportplatz Külzviertel



Information und
Anmeldung unter:

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

So fühl' ich mich gut!

Kursteilnahme nur mit Voranmeldung.
TanzForUM Schwedt: Am Heizwerk 4
Sportplatz Külzviertel: Dr.-Wilhelm-Külz-Viertel 2B

Fitness

AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.

PRÄVENTIONSKURSE

Rückenschule

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

Jogging

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

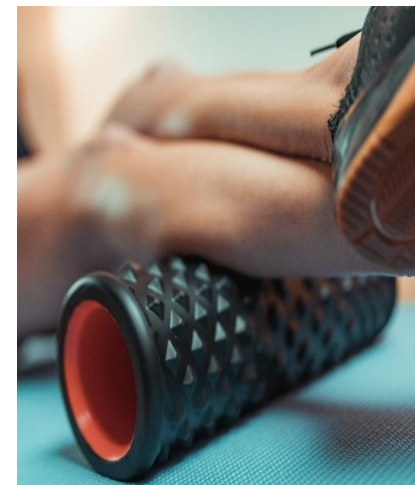


Beckenbodentraining

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 über aktuell geltende Zugangsbedingungen.

Fitness
AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.