

# KURSPLAN PRÄVENTION 2023 – gültig ab 11. September

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

VORMITTAG

8:45 – 9:30 Uhr  
**Beckenboden-  
training**



10:45 – 11:30 Uhr  
**Rückenschule**

12:00 – 12:45 Uhr  
**Faszientraining**



NACHMITTAG



14:15 – 15:00 Uhr  
**Cardio-Fitness**  
17:00 – 17:45 Uhr  
**Faszientraining**  
18:15 – 19:00 Uhr  
**HKL - Jogging**  
Sportplatz Dreiklang



14:30 – 15:15 Uhr  
**Nordic Walking**  
Sportplatz Külz-Viertel  
14:30 – 15:15 Uhr  
**Cardio-Fitness**  
16:00 – 16:45 Uhr  
**Rückenschule**



Information und  
Anmeldung unter:

03332 449-377  
aquarium@stadtwerke-schwedt.de

## So fühl' ich mich gut!

Kursteilnahme nur mit Voranmeldung.  
Sofern nicht anders vermerkt, finden alle Kurse in unseren Räumen in  
der **Vierradener Straße 32** in der **Schwedter Altstadt** statt.

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

# PRÄVENTIONSKURSE

## 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.

## Cardio-Fitness

Ein gezieltes Ausdauertraining, das eure Herz- und Atemfrequenz in Schwung bringt. Die Übungen sorgen dafür, die Funktion des Herzens, der Lunge und des Kreislaufs zu stärken.

## Faszientraining

Eine bewegungstherapeutische Trainingsmethode, die die Bindegewebsstrukturen deines Körpers mobilisiert. Mithilfe spezieller Übungen u. a. mit geeigneten Rollen und Bällen gelangt ihr zu einem besseren Körpergefühl und mehr Beweglichkeit.

## Herz-Kreislauf-Training (HKL)

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

## Rückenschule

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

## Nordic Walking

Ein effektives Ganzkörpertraining für alle Outdoorbegeisterten. Es ist für alle Alters- und Personengruppen geeignet. Nutzt die positiven Effekte für Herz- und Kreislauf, in Verbindung mit der Natur.



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