

KURSPLAN PRÄVENTION 2023 – gültig ab 11. September

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

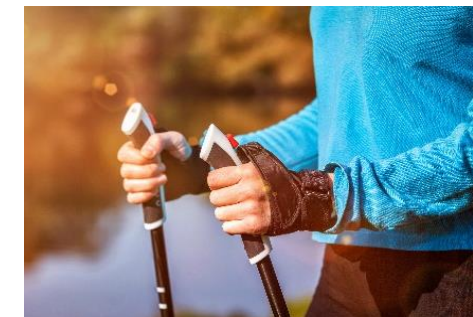
VORMITTAG

8:45 – 9:30
**Beckenboden-
training**
TanzForUM Schwedt



10:45 – 11:30
**Rückenschule/
Core Training**
TanzForUM Schwedt

12:00 – 12:45
Faszientraining
TanzforUM Schwedt



NACHMITTAG



14:15 – 15:00
Cardio-Fitness
TanzForUM Schwedt

17:00 – 17:45
Faszientraining
MehrGenerationenHaus

18:15 – 19:00
HKL - Jogging
Sportplatz Dreiklang



14:30 – 15:15
Nordic Walking
Sportplatz Külzviertel

14:30 – 15:15
Cardio-Fitness
TanzforUM Schwedt

16:00 – 16:45
Rückenschule
MehrGenerationenHaus



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

Sportplatz Dreiklang: Dr.-Theodor-Neubauer-Straße

MehrGenerationenHaus: Bahnhofstraße 11b

Fitness

AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.