

# KURSPLAN PRÄVENTION 2022 – gültig ab 18. Januar

**MONTAG**

**DIENSTAG**

**MITTWOCH**

**DONNERSTAG**

**FREITAG**

**VORMITTAG**



10:45 – 11:30  
**Rückenschule**  
TanzForUM  
Schwedt

10:45 – 11:30  
**Beckenboden-  
training**  
TanzForUM  
Schwedt

12:00 – 12:45  
**Reaktives Faszien-  
training**  
TanzForUM  
Schwedt



**NACHMITTAG**



17:45 – 18:30  
**Beckenboden-  
training**  
MehrGenerationenHaus  
Schwedt

18:00 – 19:00  
**Jogging**  
Start: 09.02.2022  
Sportplatz Külzviertel  
Schwedt

15:45 – 16:30  
**Rückenschule**  
TanzforUM  
Schwedt



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

03332 449-379

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,  
Sportplatz Külzviertel: Dr.-Wilhelm-Külz-Viertel 2b

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