

KURSPLAN 2021 – gültig ab 6. September

VORMITTAG

MONTAG

10:00 – 10:45

Zandunga

TanzForUM
Schwedt
Am Heizwerk 4
(Frauen & Männer)

DIENSTAG

10:45 – 11:30

BBP

TanzForUM
Schwedt
Am Heizwerk 4
(Frauen & Männer)

MITTWOCH

10:45 – 11:30

Zandunga

TanzForUM
Schwedt
Am Heizwerk 4
(Frauen & Männer)

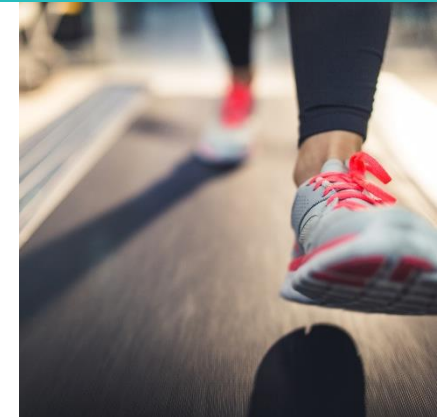
DONNERSTAG

10:45 – 11:30

Pilates

TanzForUM
Schwedt
Am Heizwerk 4
(Frauen & Männer)

FREITAG



NACHMITTAG

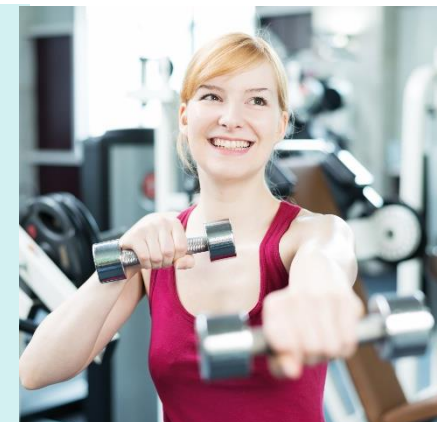


18:15 – 19:00*

BBP

MehrGenerationenHaus
Schwedt
Bahnhofstraße 11b
(Frauen & Männer)

*ab 23.09. schon ab 18:00 Uhr



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 über aktuell geltende Zugangsbedingungen.

Fitness

AquariUM
Das Erlebnisbad in Schwedt.

BBP

Effektive Übungen sorgen beim BBP-Workout für eine Stärkung der Muskulatur an Po, Oberschenkeln und am Bauch. Die Haut wird sichtbar straffer.

PILATES

Pilates beschreibt ein einzigartiges System aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Ruhig und mit spezifischer Atemtechnik ausgeführt, stärken sie die Körpermitte, die tiefen Bauchmuskeln und alle Muskeln rund um die Wirbelsäule. Ausgehend von der Körpermitte, dem sogenannten „Power House“, stabilisieren die Pilates-Übungen den gesamten Körper.

ZANDUNGA

Zandunga ist ein Workout, das Tanz und Fitness wunderbar abwechslungsreich miteinander verbindet. Lateinamerikanische Rhythmen versprühen Lebenslust und bringen Freude an der Bewegung. Die Schritte sind spielend leicht nachzutun und so für alle Könnens- und Altersstufen geeignet. So macht effektives Training Spaß.

Fitness

Aquarium
Das Erlebnisbad in Schwedt.

