

PRÄVENTIVES AUSDAUER- TRAINING

- **Stärkt das Herz-Kreislauf-System**
- **Fördert den Stoffwechsel**
- **Steigert die Ausdauer**
- **Verbessert die Fitness**
- **Moderate, gelenkschonende Aktivitäten**
- **Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes**

**VON DEN KRANKENKASSEN
BEZAHLT/
GEFÖRDERT**

Anmeldung und Information
WSSV-Geschäftsstelle

Sportforum 30
26386 Wilhelmshaven
0 4421/ 8 13 15
sport@wssv.de
www.wssv.de

**VERANSTALTUNG
FÜR ALLE
ALTERSKLASSEN**

**8
KURSEINHEITEN**

**60
MINUTEN**

**MITTWOCHS
13:00 – 14:00 Uhr**

**Start
20.05.2026**

Sporthalle WSSV

**Trainerin
Marion Riedel-
Brummack**

