

PRÄVENTIV-KURS **HALTUNG UND BEWEGUNG** **DURCH** **GANZKÖRPERKRÄFTIGUNG**

- **Verbesserung der Körperhaltung**
- **Verbesserung der Bewegungsqualität**
- **Entlastung der Wirbelsäule**
- **Erlernen eines gelenkschonenden Bewegungsablaufes**
- **Koordination und Ausführung von Alltagsaktivitäten**
- **Gezielte Kräftigung der Muskulatur, um das Skelett zu stabilisieren**

**VON DEN KRANKENKASSEN
BEZAHLT/
GEFÖRDERT**

Anmeldung und Information
WSSV-Geschäftsstelle

Sportforum 30
26386 Wilhelmshaven

**VERANSTALTUNG
FÜR ALLE
ALTERSKLASSEN**

**8
KURSEINHEITEN**

**60
MINUTEN**

**MITTWOCHS
14:00 – 15:00 Uhr**

**Start
28.10.2026**

Sporthalle WSSV

**Trainerin
Marion Riedel-
Brummack**

