



PRÄVENTIONSKURS

START 15. MÄRZ 2019

**MIT KRANKENKASSENBEZUSCHUSSUNG NACH §20 SGB V
(Kurs-ID 20180404-1002856)**

Walking und mehr

Walken ist leicht und schnell umsetzbar. Muskeln und Knochen werden gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und der Blutdruck gesenkt. Walking steigert zudem die Herz-Kreislauf-Leistung und Ausdauer, ohne den Bewegungsapparat übermäßig zu belasten. Walking ist eine gelenkschonende Sportart, die sich besonders für Menschen mit Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress, Gelenkerkrankungen, Rückenbeschwerden und Schlafstörungen eignet. Die schwingvolle Bewegung regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe. Eine gute Möglichkeit, Bewegung an der frischen Luft mit sozialen Kontakten zu verbinden!



ARGUS e.V.
Schwerin

Aktiv- Rehabilitations- Gesundheits- und Seniorensport

WO?

Start:

**ARGUS Schwerin e.V.
Geschäftsstelle Wittenburger
Straße 116 19059 Schwerin**

Wann?

freitags 14:30 Uhr

Kursleitung:

Bärbel Prielipp, Birgit Sadzio

Kursgebühr

80 Euro für 12 Einheiten

Dauer je 90 Minuten

Anmeldung

telefonisch 0385 / 7589040

Montag 9:00 – 17:00 Uhr

Dienstag 9:00 – 14:00 Uhr

oder persönlich

Mittwoch 9:00 – 18:00 Uhr

Mail: info@argus-schwerin.de

**ARGUS Schwerin e.V.
AKTIV-REHABILITATIONS-
GESUNDHEITS-UND
SENIORENSPORT**

**besitzt das Qualitätssiegel
„Sport pro Gesundheit“**

