



## Man ist nie zu alt für Sport !!

Regelmäßiger Sport fördert das Wohlbefinden, hilft dem Körper beweglich, aktiv und fit zu bleiben. In der Gemeinschaft fällt es oft leichter, kann man sich doch gemeinsam motivieren diese 1 Übung noch durchzuhalten und zusammen lachen wenn es mal nicht klappt wie gedacht.

Der TV Schwanewede hat verschiedene Angebote und freut sich Euch dort zu sehen:

Tag	Uhrzeit	Angebot	Ort
Montag	08:30	Walking	Treffen Junkernkamp 14
	13:30 – 14:45	Hausfrauengymnastik	Sporthalle Dreienkamp
Dienstag	19:30 – 20:30	Damengymnastik	Sporthalle Waldschule
Mittwoch	18:00 – 19:00	Pilates	Gymnastikraum Waldschule
	19:00 – 20:00	Pilates	Gymnastikraum Waldschule
Freitag	19:00 – 20:00	Paartanz – Anfänger	Begegnungsstätte Ostlandstr.
	20:00 – 21:00	Paartanz – Fortgeschrittene	Begegnungsstätte Ostlandstr.
	21:00 – 22:00	Paartanz – Fortgeschrittene	Begegnungsstätte Ostlandstr.

Der TV Schwanewede bietet ebenfalls Reha-Sport mit ärztlicher Verordnung an. Wir haben Gruppen für folgende Bereiche:

- ✓ Herz-Sport
- ✓ Post-COVID
- ✓ Bewegungstherapie in der Krebsnachsorge
- ✓ Orthopädische Erkrankungen
- ✓ Lungensport
- ✓ Wassergymnastik

Informationen und Anmeldungen bitte bei Suada Niesporek unter 04209 – 93 13 97.

Für Anregungen, Fragen oder weitere Informationen könnt Ihr Euch gerne an unsere Geschäftsstelle wenden. Ihr erreicht uns:

### Geschäftsstelle

Dienstag 15.00 – 18:00 Uhr

Tel. : 04209 - 98 97 04

Fax : 04209 - 98 97 05

Donnerstag 09.00 – 12:00 Uhr

E-Mail: info@tv-schwanewede.de

Internet: www.tv-schwanewede.de

