

# KURS: Aktiv & Mobil

Unsere Bewegungsstunde fördert **Kraft, Koordination, Gleichgewicht** und **Beweglichkeit** auf **sanfte Weise** - im Sitzen und Stehen. Angepasst an **jedes Alter und jede körperliche Voraussetzung**.

**NEU!**  
ab  
10.02.2026



## Schwerpunkte



**sanfte Gymnastik im Sitzen & Stehen**



**leichte Kraft- & Koordinationsübungen**



**Gleichgewichts- & Mobilitätsschule**



**Entspannung & Atemübungen**



**Spiel & Tanz**

### Wann?

Jeden Dienstag von 16:15– 17:15 Uhr

### Wo?

Turnhalle der Karl-Sellheim-Schule, Wildparkstraße 1, 16225 Eberswalde

### Wer?

Alle, die Mitglied in der Abteilung „bewegBAR“ des SV Motor Eberswalde e.V. sind – und alle, die es werden möchten! Wer noch kein Mitglied ist, kann gerne zu einer Probestunde vorbeikommen.

### Kosten

15€ Mitgliedsbeitrag/ Monat (mtl. kündbar)

*WIR freuen uns auf EUCH!*

**Eurer bewegBAR-Team**



SV Motor Eberswalde e.V. Abteilung „bewegBAR“

Potsdamer Alle 37 - 16227 Eberswalde

www.bewegbar-ew.de | kontakt@bewegbar-ew.de | Tel. 0155/67115482