

# Allgemeine Sportgruppe - Natural Movement

In diesen Trainingseinheiten wird die Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Körpers gefördert. Der Fokus liegt auf natürlichen Bewegungsabläufen und deren Wiederentdeckung (Natural Movement), verbunden mit Übungen aus Yoga und Pilates sowie kurzen, intensiven HIIT-Elementen.

Die Sportgruppe ist offen für Frauen, Männer und Jugendliche ab 15 Jahren.



**Ansprechpartner:** Annalisa

**Tel:** 01709919785

**Trainingszeiten:** Montags von 18:00 bis 19:00  
Uhr

**Trainingsort:**

Turnhalle der  
Gerhart-Hauptmann-Schule,  
Carl-von-Ossietzky-Straße 37,  
Potsdam West

Stand: Januar 2022

# Präventionskurs "Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung"



Ab April gibt es für unsere USV-Mitglieder ein neues Präventionsangebot!

Montags und donnerstags wird in der historischen Halle der Kurfürstenstraße 49 in Potsdam ein Präventionssportkurs angeboten. Das Kurskonzept richtet sich speziell an Erwachsene, die mehr Bewegung in ihren Alltag bringen wollen oder eine Ergänzung zu anderen sportlichen Bewegungen suchen. Der Kursname "Haltung und Bewegung durch Ganzkörperkräftigung" ist Programm und entspricht den Qualitätskriterien des DOSB zur Vergabe des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT.

**Kosten:**

120 EUR

Die Teilnahme an diesen Kursen wird von den Krankenkassen bezuschusst. Die Teilnahmebescheinigung wird in der letzten Einheit ausgestellt.

**Kurszeiten:**

Montag 20.00 - 21.00 Uhr

Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Voraussetzung für den Kursbeginn ist die Anmeldung von mindestens 6 Teilnehmern.

**Ort:**

Alte Turnhalle in der Kurfürstenstr. 49, Potsdam (Innenstadt)

**Anmeldung:**

Für Infos und Anmeldungen: Annalisa

SMS+WhatsApp: 0176/391 213 66

Nur Anrufe: 0170/991 97 85

Letzte Aktualisierung: 16.05.2024