

Kontakt

Jetzt starten – mit oder ohne ärztliche Verordnung!
Informieren Sie sich über unsere Kursangebote und
lassen Sie sich beraten. Wir freuen uns auf Sie!

Übungsleiter Barnim & Schwimmhalle Eberswalde

Jörn Müller – Mobil: 01520 1514646

Kevin Bunkradt – Mobil: 01520 1514645

Übungsleiterin Barnim & Schwimmhalle Strausberg

Katrin Schmidt – Mobil: 01578 6775177

Büro / Kursberatung

Fragen zu unseren Kursen oder zum passenden
Kursort beantworten wir Ihnen gern.

Telefon: 03334 37604-40

E-Mail: rehasport@awo-barnim.de

In Trägerschaft des AWO Stadtverband Eberswalde e.V.



Barnim



Barnim

Fit und gesund in jedem Alter!

Gesundheits- und Rehabilitationssport
für mehr Mobilität, Kraft und
Lebensfreude

Impressum

Arbeiterwohlfahrt Stadtverband Eberswalde e. V., Frankfurter Alle 24, 16227
Eberswalde, Vorstandsvorsitzende: Barbara Bunge, Tel.: 03334 37604-0, E-Mail:
kontakt@awo-barnim.de, Vereinsregister: Amtsgericht Frankfurt (Oder), VR 2179

awo-barnim.de

Aktiv bleiben. Gesund werden.

Sie möchten Ihre Gesundheit fördern, Ihre Mobilität verbessern oder Ihre Belastbarkeit steigern? Mit oder ohne ärztliche Verordnung – bei der AWO finden Sie vielfältige Gesundheits- und Rehasportangebote, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Unsere qualifizierten Übungsleiter begleiten Sie professionell und motivierend auf Ihrem Weg zu mehr Lebensqualität.

Wassergymnastik

Unsere Wassergymnastik-Kurse bieten gelenkschonendes Training mit großem Effekt – auch für Nichtschwimmer*innen. Die Auftriebskraft entlastet den Körper, während der Wasserwiderstand Muskulatur und Beweglichkeit stärkt. Ideal nach Operationen, bei Beschwerden oder zur Kräftigung: Das Training verbessert Leistungsfähigkeit, Koordination und Stabilität und unterstützt zugleich die Beweglichkeit im Alltag.

- Freizeitbad baff, Heegermühler Str. 69A, 16225 Eberswalde
- Strausbad Strausberg, Wriezener Straße 30a, 15344 Strausberg



Herzsport

Herzsport richtet sich an Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z. B. nach einem Herzinfarkt, bei Herzinsuffizienz oder koronarer Herzkrankheit. Unter ärztlicher Aufsicht wird das Herz-Kreislauf-System in kleinen Gruppen schonend und gezielt trainiert. Durch angepasste Bewegung und gezielte Atemübungen stärken Sie Ihre Ausdauer, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Lebensqualität.

- AWO Sporthalle, Schorfheidestr. 30, 16227 Eberswalde

Rehabilitationssport

Rehasport ist ein Training für Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder chronischen Erkrankungen. In unseren Kursen trainieren wir Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination – individuell angepasst und gezielt. Wir bieten Rehasport in den Bereichen Orthopädie, Neurologie, Innere Medizin sowie zur Unterstützung der Lungenfunktion an.

- An verschiedenen Standorten im Barnim & Umgebung. Passenden Kursort in Ihrer Nähe einfach anfragen.

