

# NEUE PRÄVENTIONS KURSE ab September 2022



bei **medisports** Hockenheim  
Daniela John



- **Pilates**
- **Yoga**
- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Beckenbodengymnastik**
- **Fitnessampel**

Bis zu 80%  
der Kurskosten  
werden von den  
Krankenkassen  
erstattet!

Anmeldung  
ab sofort im  
**medisports**  
Hockenheim

Bei Fragen rufen Sie uns gerne an:



**medisports Hockenheim**  
Praxis für Physiotherapie,  
Prävention & mallia-Gerätezirkel

Telefon 06205-255 82 46 • [dajohn@medisports-hockenheim.de](mailto:dajohn@medisports-hockenheim.de)  
Luisenstrasse 1 • 68766 Hockenheim



*& Ayurveda*



medisports  
Hockenheim

# KURSPLAN ab September 2022

**Montag**  
17.50 – 18.50 Uhr

**Pilates: Mittelstufe**  
Start: 12.09.2022

**Montag**  
19.00 – 20.00 Uhr

**Pilates: Mittelstufe / fortgeschrittene Einsteiger**  
Start: 12.09.2022

**Dienstag**  
10.00 - 10.45 Uhr  
Kursort: Praxis

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 13.09.2022 ( 8 Wochen )

**Dienstag**  
17.45 - 18.30 Uhr  
Kursort: Praxis

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 13.09.2022 ( 8 Wochen )

**Dienstag**  
18:15 – 19.40 Uhr

**Yoga: Einsteiger**  
(Kursleitung: Marianne Kuhl,  
kein Präventionskurs)  
Start: 13.09.2022

**Dienstag**  
20:00 – 21.30 Uhr

**Yoga: Mittelstufe**  
(Kursleitung: Marianne Kuhl,  
kein Präventionskurs)  
Start: 13.09.2022

**Mittwoch**  
10.00 – 11.00 Uhr

**Wirbelsäulengymnastik**  
Für jedermann/-frau  
Start: 21.09.2022

**mallia-  
Gerätezirkel**  
zusätzlich im  
Angebot. Sprechen  
Sie uns an!

Anmeldung  
ab sofort im  
**medisports**  
Hockenheim

**Dauer: 8- 10 Wochen**

Die Kurse finden im Pilates & Yogastudio statt. Ottostrasse 41, 20 m neben der Praxis.



medisports  
Hockenheim

# KURSPLAN ab September 2022

<b>Mittwoch</b> <b>18:40 – 19.40 Uhr</b>	<b>Pilates</b> <b>Mittelstufe</b> Start: 14.09.2022
<b>Donnerstag</b> <b>17.30 - 18.45 Uhr</b>	<b>Yoga: für alle</b> Start: 29.09.2022
<b>Donnerstag</b> <b>19:30 – 21.00 Uhr</b>	<b>Yoga: Mittelstufe</b> (Kursleitung: Marianne Kuhl, kein Präventionskurs) Start: 15.09.2022
<b>Freitag</b> <b>10:00 – 10.45 Uhr</b> Kursort: Praxis	<b>Fitnessampel für jedermann/-frau</b> Start: 16.09.2022
<b>Freitag</b> <b>10:00 – 11.00 Uhr</b>	<b>Beckenbodengymnastik</b> Nur für Frauen Start: 30.09.2022

**REHA-  
SPORT-**  
Termine auf der  
Homepage

Anmeldung  
ab sofort im  
**medisports**  
Hockenheim

**Dauer: 8- 10 Wochen**

Das Training wird von den gesetzlichen Krankenkassen mit bis zu 80% der Kurskosten nach §20 und §20 SGB V bezuschusst. Fragen Sie hierzu bitte Ihre Krankenkasse.