

NEUE PRÄVENTIONS KURSE ab September 2023



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-Gerätezentrum

Telefon 06205-255 82 46 • dajohn@medisports-hockenheim.de
Luisenstrasse 1 • 68766 Hockenheim



KURSPLAN ab September 2023

Montag
17.50 – 18.50 Uhr

Pilates: Mittelstufe / fortgeschrittene
Einsteiger
Start: 18.09.2023

Montag
19.00 – 20.00 Uhr

Pilates: Mittelstufe
Start: 18.09.2023 (**ausgebucht**)

Dienstag
10.00 - 10.45 Uhr
Kursort: Praxis

Fitnessampel für jedermann/-frau
Start: 18.09.2023 (8 Wochen)

Dienstag
17.45 - 18.30 Uhr
Kursort: Praxis

Fitnessampel für jedermann/-frau
Start: 18.09.2023 (8 Wochen)

Dienstag
18.15 – 19.40 Uhr

Yoga: Einsteiger
(Kursleitung: Marianne Kuhl,
kein Präventionskurs)
Start: 19.09.2023

Dienstag
20.00 – 21.30 Uhr

Yoga: Mittelstufe
(Kursleitung: Marianne Kuhl,
kein Präventionskurs)
Start: 19.09.2023

Mittwoch
09.00 – 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik
Für jedermann/-frau
Start: 27.09.2023

**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.

KURSPLAN ab September 2023

Mittwoch
10.00 - 11.00 Uhr

Beckenbodengymnastik

Start: 11.10.2023

Mittwoch
17.30 - 18.30 Uhr

Pilates

Einsteiger /Wieder-Einsteiger

Start: 20.09.2023

Mittwoch
18.40 - 19.40 Uhr

Pilates: Mittelstufe/ Fortgeschritten

Start: 20.09.2023

Donnerstag
17.30 - 18.45 Uhr

Yoga (AOK) :Einsteiger

Start: 05.10.2023

Donnerstag
19.30 - 21.00 Uhr

Yoga : Mittelstufe

**(Kursleitung: Marianne Kuhl,
kein Präventionskurs)**

Start: 21.09.2023

Freitag
10.00 - 10.45 Uhr
Kursort: Praxis

Fitnessampel

Start: 21.09.2023

**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.