

# NEUE PRÄVENTIONS KURSE ab Januar 2024



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-Gerätezyklus

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





medisports  
Hockenheim

# KURSPLAN ab Januar 2024

**Montag**  
**17.50 – 18.50 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe / fortgeschrittene**  
**Einsteiger**  
Start: 15.01.2024

**Montag**  
**19.00 – 20.00 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe**  
Start: 15.01.2024

**Dienstag**  
**10.00 - 10.45 Uhr**

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 23.01.2024 ( 8 Wochen )

**Kursort: Praxis**

**Dienstag**  
**17.45 - 18.30 Uhr**

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 30.01.2024 ( 8 Wochen )

**Kursort: Praxis**

**Dienstag**  
**18.15 – 19.40 Uhr**

**Yoga: Einsteiger**  
(Kursleitung: Marianne Kuhl,  
kein Präventionskurs)  
Start: 23.01.2024

**Dienstag**  
**20.00 – 21.30 Uhr**

**Yoga: Mittelstufe**  
(Kursleitung: Marianne Kuhl,  
kein Präventionskurs)  
Start: 23.01.2024

**Mittwoch**  
**09.00 – 10.00 Uhr**

**Wirbelsäulengymnastik**  
**Für jedermann/-frau**  
Start: 24.01.2024

**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 Januar 2024

**Mittwoch**  
**10.00 - 11.00 Uhr**

## **Beckenbodengymnastik**

Start: 13.03.2024

**Mittwoch**  
**17.30 - 18.30 Uhr**

## **Pilates**

**Einsteiger /Wieder-Einsteiger**

Start: 17.01.2024

**Mittwoch**  
**18.40 - 19.40 Uhr**

## **Pilates: Mittelstufe/ Fortgeschritten**

Start: 17.01.2024

**Donnerstag**  
**17.30 - 18.45 Uhr**

## **Yoga ( AOK ) :Einsteiger**

Start: 25.01.2024

**Donnerstag**  
**19.30 - 21.00 Uhr**

## **Yoga : Mittelstufe**

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

Start: 25.01.2024

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

## **Fitnessampel**

Start: 26.01.2024

**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.