

NEUE PRÄVENTIONS KURSE ab April 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-Gerätezentrum

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





medisports
Hockenheim

KURSPLAN ab April 2024

Montag
18.00– 19.00 Uhr

Pilates: Mittelstufe

Start: 08.04.2024

Montag
19.00 – 20.00 Uhr

Pilates: Mittelstufe / Fortgeschrittene

Start: 08.04.2024

Dienstag
10.00 - 10.45 Uhr
17.45 - 18.30 Uhr

Fitnessampel für jedermann/-frau

Start: 09.04.2024 (8 Wochen)

Kursort: Praxis

Dienstag
18.00 – 19.30 Uhr

Yoga: Einsteiger

(Kursleitung: Marianne Kuhl,
kein Präventionskurs)

Start: 09.04.2024

Dienstag
19.45 – 21.15 Uhr

Yoga: Mittelstufe

(Kursleitung: Marianne Kuhl,
kein Präventionskurs)

Start: 09.04.2024

Mittwoch
09.00 – 10.00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik

Für jedermann/-frau

Start: 10.04.2024

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

Anmeldung
ab sofort im
medisports
Hockenheim

ab Januar 2024

Dauer: 8- 10 Wochen

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

KURSPLAN ab April 2024

Mittwoch
10.00 - 11.00 Uhr

Beckenbodengymnastik

Start: (Herbst 2024)

Mittwoch
17.30 – 18.30 Uhr

Pilates

Einsteiger /Wieder-Einsteiger

Start: 10.04.2024

Mittwoch
18.40 – 19.40 Uhr

Pilates: Mittelstufe/ Fortgeschritten

Start: 10.04.2024

Donnerstag
17.30 – 18.45 Uhr

Yoga (AOK) :Einsteiger

Start: 16.05.2024

Donnerstag
19.30 – 21.00 Uhr

Yoga : Mittelstufe

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

Start: 11.04.2024

Freitag
10.00 – 10.45 Uhr
Kursort: Praxis

Fitnessampel

Start: 12.04.2024

**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.