

# NEUE PRÄVENTIONS KURSE ab September 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](mailto:dajohn@medisports-hockenheim.de)  
Luisenstrasse 1 • 68766 Hockenheim



# KURSPLAN ab September 2024

**Montag**  
**17.55 – 18.55 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe / fortgeschrittene**  
**Einsteiger**  
Start: 09.09.2024

**Montag**  
**19.00 – 20.00 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe**  
Start: 09.09.2024

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

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 10.09.2024 ( 8 Wochen )

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

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 17.09.2024 ( 8 Wochen )

**Dienstag**  
**18.15 – 19.40 Uhr**

**Yoga: Einsteiger**  
(Kursleitung: Marianne Kuhl,  
kein Präventionskurs)  
Start: 10.09.2024

**Dienstag**  
**20.00 – 21.30 Uhr**

**Yoga: Mittelstufe**  
(Kursleitung: Marianne Kuhl,  
kein Präventionskurs)  
Start: 10.09.2024

**Mittwoch**  
**09.00 – 10.00 Uhr**

**Wirbelsäulengymnastik**  
**Für jedermann/-frau**  
Start: 11.09.2024

**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. **ab September 2024**

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

### **Beckenbodengymnastik**

Start: 30.10.2024

---

**Mittwoch**  
**17.30 – 18.30 Uhr**

### **Pilates**

**Einsteiger /Wieder-Einsteiger**

Start: 11.09.2024

---

**Mittwoch**  
**18.40 – 19.40 Uhr**

### **Pilates: Mittelstufe/ Fortgeschritten**

Start: 11.09.2024

---

**Donnerstag**  
**17.30 – 18.45 Uhr**

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

Start: 26.09.2024

---

**Donnerstag**  
**19.30 – 21.00 Uhr**

### **Yoga : Mittelstufe**

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

Start: 26.09.2024

---

**Freitag**  
**10.00 – 10.45 Uhr**

### **Fitnessampel**

Start: 20.09.2024

**Kursort: Praxis**