

NEUE PRÄVENTIONS KURSE ab Januar 2025



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
Luisenstrasse 1 • 68766 Hockenheim



KURSPLAN **ab Januar 2025**

Montag
17.55– 18.55 Uhr

Pilates: Mittelstufe
Start: 13.01.2025

Montag
19.00 – 20.00 Uhr

Pilates: Mittelstufe / Fortgeschrittene
Start: 13.01.2025

Dienstag
10.00 - 10.45 Uhr
17.45 - 18.30 Uhr
Kursort: Praxis

Fitnessampel für jedermann/-frau
Start: 14.01.2025 (8 Wochen)

Dienstag
18.00 – 19.30 Uhr

Yoga: Einsteiger
(Kursleitung: Marianne Kuhl,
kein Präventionskurs)
Start: 14.01.2025

Dienstag
19.45 – 21.15 Uhr

Yoga: Mittelstufe (Kursleitung:
Marianne Kuhl, kein
Präventionskurs)
Start: 14.01.2025

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

Anmeldung
ab sofort im
medisports
Hockenheim

ab Januar 2024

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.

Mittwoch
11.10 - 12.10 Uhr

Beckenbodengymnastik

Start: 07.05.2025

Mittwoch
17.35 – 18.30 Uhr

Pilates

Einsteiger /Wieder-Einsteiger

Start: 15.01.2025

Mittwoch
18.40 – 19.40 Uhr

Pilates: Mittelstufe/ Fortgeschritten

Start: 15.01.2025

Donnerstag
17.30 – 18.45 Uhr

Yoga (AOK) :Einsteiger

Start: 06.02.2025

08.05.2025

Donnerstag
19.30 – 21.00 Uhr

Yoga : Mittelstufe (Kursleitung:

Marianne Kuhl, kein

Präventionskurs)

Start: 16.01.2025

Freitag
10.00 – 10.45 Uhr
Kursort: Praxis

Fitnessampel

Start: 17.01.2025