

# NEUE PRÄVENTIONS KURSE **ab Januar 2026**



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 Januar 2026**

**Montag**  
**17.55– 18.55 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe**  
Start: 12.01.2026

**Montag**  
**19.00 – 20.00 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe / Fortgeschrittene**  
Start: 12.01.2026

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

**Fitnessampel für jedermann/-frau**  
Start: 13.01.2026 8 Wochen )

**Dienstag**  
**18.00 – 19.30 Uhr**

**Yoga: Einsteiger**  
(Kursleitung: Marianne  
Kuhl, kein  
Präventionskurs)  
Start: 20.01.2026

**Dienstag**  
**19.45 – 21.15 Uhr**

**Yoga: Mittelstufe**  
(Kursleitung: Marianne  
Kuhl, kein  
Präventionskurs)  
Start: 20.01.2026

**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.

**Mittwoch**  
**08.30-09.30 Uhr**

**Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit**  
Start: 18.03.2026

**Mittwoch**  
**17.35 – 18.35 Uhr**

**Pilates**  
**Einsteiger /Wieder-Einsteiger**  
Start: 14.01.2026

**Mittwoch**  
**18.40 – 19.40 Uhr**

**Pilates: Mittelstufe/ Fortgeschritten**  
Start: 14.01.2026

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

**Yoga ( AOK) :Einsteiger**  
Start: 05.03.2026

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

**Yoga : Mittelstufe**  
**(Kursleitung: Marianne**  
**Kuhl, kein**  
**Präventionskurs)**  
Start: 22.01.2026

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

**Fitnessampel**  
Start: 23.01.2026