

SSV PCK 90 Schwedt e.V., 16303 Schwedt, Breite Allee 3-9

Abt. Gymnastik/ Gesundheitssport, Tel.: 03332/834245, Fax: 03332/834295

Anmeldungen mit Anmeldeformular: Mittwoch 15.00-16.00 Uhr im Sportflachbau bei Martina Mütze

## Sportkurse 2.Halbjahr 2019

Nr	Zeitraum	Std	Tag	Uhrzeit	Art des Kurses
1	29.07 - 16.12.2019	20	Montag	9.00- 10.00 Uhr	Gerätefitness
1a	29.07 - 07.10.2019	10	Montag	9.00 - 10.00 Uhr	Prävention
2	29.07 - 16.12.2019	20	Montag	10.00 - 11.00Uhr	Gerätefitness
2a	29.07 - 07.10.2019	10	Montag	10.00- 11.00 Uhr	Prävention
3	29.07 - 16.12.2019	20	Montag	11.00 - 12.00Uhr	Gerätefitness
3a	29.07 - 07.10.2019	10	Montag	11.00- 12.00 Uhr	Prävention
4	29.07 - 16.12.2019	20	Montag	12.00 - 13.00Uhr	Gerätefitness
4a	29.07 - 07.10.2019	10	Montag	12.00- 13.00 Uhr	Prävention
5	29.07 - 16.12.2019	20	Montag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
5a	29.07 - 07.10.2019	10	Montag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
6	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
6a	30.07 - 08.10.2019	10	Dienstag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
7	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	15.00 - 16.00Uhr	Gerätefitness
7a	30.07 - 08.10.2019	10	Dienstag	15.00- 16.00 Uhr	Prävention
8	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	17.00 - 18.00Uhr	Gerätefitness
8a	30.07 - 08.10.2019	10	Dienstag	17.00- 18.00 Uhr	Prävention
9	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	18.00 - 19.00Uhr	Gerätefitness
9a	30.07 - 08.10.2019	10	Dienstag	18.00- 19.00 Uhr	Prävention
10	01.08 - 19.12.2019	17	Donnerstag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
10a	01.08 - 10.10.2019	10	Donnerstag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
11	01.08 - 19.12.2019	17	Donnerstag	15.00 - 16.00Uhr	Gerätefitness
11a	01.08 - 10.10.2019	10	Donnerstag	15.00- 16.00 Uhr	Prävention

(Änderungen und zusätzliche Kurse bei Bedarf möglich)

## Rehabilitationskurse

Nr	Zeitraum	Std	Tag	Uhrzeit	Art des Kurses
12	29.07 - 16.12.2019	20	Montag	15.00-16.00 Uhr	Rehabilitation
13	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Rehabilitation
8	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Rehabilitation
9	30.07 - 17.12.2019	20	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Rehabilitation
14	31.07 - 18.12.2019	20	Mittwoch	13.00-14.00 Uhr	Rehabilitation
15	31.07 - 18.12.2019	20	Mittwoch	14.00-15.00 Uhr	Rehabilitation
16	31.07 - 18.12.2019	20	Mittwoch	16.30-17.30 Uhr	Rehabilitation
17	31.07 - 18.12.2019	20	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Rehabilitation