

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 1. Halbjahr 2024

| Nr | Zeitraum | Std | Tag | Uhrzeit | Art des Kurses |
|-----|--------------------|-----|------------|-------------------|----------------|
| 1 | 08.01 - 22.07.2024 | 26 | Montag | 9.00- 10.00 Uhr | Gerätefitness |
| 1a | 08.01 - 11.03.2024 | 10 | Montag | 9.00 - 10.00 Uhr | Prävention |
| 2 | 08.01 - 22.07.2024 | 26 | Montag | 10.00 - 11.00Uhr | Gerätefitness |
| 2a | 08.01 - 11.03.2024 | 10 | Montag | 10.00- 11.00 Uhr | Prävention |
| 3 | 08.01 - 22.07.2024 | 26 | Montag | 11.00 - 12.00Uhr | Gerätefitness |
| 3a | 08.01 - 11.03.2024 | 10 | Montag | 11.00- 12.00 Uhr | Prävention |
| 4 | 08.01 - 22.07.2024 | 26 | Montag | 12.00 - 13.00Uhr | Gerätefitness |
| 4a | 08.01 - 11.03.2024 | 10 | Montag | 12.00- 13.00 Uhr | Prävention |
| 5 | 08.01 - 22.07.2024 | 26 | Montag | 14.00 - 15.00Uhr | Gerätefitness |
| 5a | 08.01 - 11.03.2024 | 10 | Montag | 14.00- 15.00 Uhr | Prävention |
| 6 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 14.00 - 15.00Uhr | Gerätefitness |
| 6a | 09.01 - 12.03.2024 | 10 | Dienstag | 14.00- 15.00 Uhr | Prävention |
| 7 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 15.00 - 16.00Uhr | Gerätefitness |
| 7a | 09.01 - 12.03.2024 | 10 | Dienstag | 15.00- 16.00 Uhr | Prävention |
| 8 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 17.00 - 18.00Uhr | Gerätefitness |
| 8a | 09.01 - 12.03.2024 | 10 | Dienstag | 17.00- 18.00 Uhr | Prävention |
| 9 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 18.00 - 19.00Uhr | Gerätefitness |
| 9a | 09.01 - 12.03.2024 | 10 | Dienstag | 18.00- 19.00 Uhr | Prävention |
| 18 | 10.01 - 24.07.2024 | 26 | Mittwoch | 19.00 - 20.00 Uhr | Gerätefitness |
| 18a | 10.01 - 13.03.2024 | 10 | Mittwoch | 19.00 - 20.00 Uhr | Prävention |
| 10 | 11.01 - 25.07.2024 | 26 | Donnerstag | 14.00 - 15.00Uhr | Gerätefitness |
| 10a | 11.01 - 14.03.2024 | 10 | Donnerstag | 14.00- 15.00 Uhr | Prävention |
| 11 | 11.01 - 25.07.2024 | 26 | Donnerstag | 15.00 - 16.00Uhr | Gerätefitness |
| 11a | 11.01 - 14.03.2024 | 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 | 08.01 - 22.07.2024 | 26 | Montag | 15.00-16.00 Uhr | Rehabilitation |
| 13 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 16.00-17.00 Uhr | Rehabilitation |
| 8 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 17.00-18.00 Uhr | Rehabilitation |
| 9 | 09.01 - 23.07.2024 | 27 | Dienstag | 18.00-19.00 Uhr | Rehabilitation |
| 14 | 10.01 - 24.07.2024 | 26 | Mittwoch | 13.00-14.00 Uhr | Rehabilitation |
| 15 | 10.01 - 24.07.2024 | 26 | Mittwoch | 14.00-15.00 Uhr | Rehabilitation |
| 16 | 10.01 - 24.07.2024 | 26 | Mittwoch | 16.30-17.30 Uhr | Rehabilitation |
| 17 | 10.01 - 24.01.2024 | 26 | Mittwoch | 17.30-18.30 Uhr | Rehabilitation |