

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 2026

| Nr  | Zeitraum           | Std | Tag        | Uhrzeit           | Art des Kurses |
|-----|--------------------|-----|------------|-------------------|----------------|
| 1   | 05.01 - 06.07.2026 | 23  | Montag     | 9.00- 10.00 Uhr   | Gerätefitness  |
| 1a  | 05.01 - 09.03.2026 | 10  | Montag     | 9.00 - 10.00 Uhr  | Prävention     |
| 2   | 05.01 - 06.07.2026 | 23  | Montag     | 10.00 - 11.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 2a  | 05.01 - 09.03.2026 | 10  | Montag     | 10.00- 11.00 Uhr  | Prävention     |
| 3   | 05.01 - 06.07.2026 | 23  | Montag     | 11.00 - 12.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 3a  | 05.01 - 09.03.2026 | 10  | Montag     | 11.00- 12.00 Uhr  | Prävention     |
| 4   | 05.01 - 06.07.2026 | 23  | Montag     | 12.00 - 13.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 4a  | 05.01 - 09.03.2026 | 10  | Montag     | 12.00- 13.00 Uhr  | Prävention     |
| 5   | 05.01 - 06.07.2026 | 23  | Montag     | 14.00 - 15.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 5a  | 05.01 - 09.03.2026 | 10  | Montag     | 14.00- 15.00 Uhr  | Prävention     |
| 6   | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag   | 14.00 - 15.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 6a  | 06.01 - 10.03.2026 | 10  | Dienstag   | 14.00- 15.00 Uhr  | Prävention     |
| 7   | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag   | 15.00 - 16.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 7a  | 06.01 - 10.03.2026 | 10  | Dienstag   | 15.00- 16.00 Uhr  | Prävention     |
| 8   | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag   | 17.00 - 18.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 8a  | 06.01 - 10.03.2026 | 10  | Dienstag   | 17.00- 18.00 Uhr  | Prävention     |
| 9   | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag   | 18.00 - 19.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 9a  | 06.01 - 10.03.2026 | 10  | Dienstag   | 18.00- 19.00 Uhr  | Prävention     |
| 18  | 07.01 - 08.07.2026 | 24  | Mittwoch   | 19.00 - 20.00 Uhr | Gerätefitness  |
| 18a | 07.01 - 11.03.2026 | 10  | Donnerstag | 19.00 - 20.00 Uhr | Prävention     |
| 10  | 08.01 - 09.07.2026 | 24  | Donnerstag | 14.00 - 15.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 10a | 08.01 - 12.03.2026 | 10  | Donnerstag | 14.00- 15.00 Uhr  | Prävention     |
| 11  | 08.01 - 09.07.2026 | 24  | Donnerstag | 15.00 - 16.00Uhr  | Gerätefitness  |
| 11a | 08.01 - 12.03.2026 | 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 | 05.01 - 06.07.2026 | 23  | Montag   | 15.00-16.00 Uhr | Rehabilitation |
| 13 | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag | 16.00-17.00 Uhr | Rehabilitation |
| 8  | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag | 17.00-18.00 Uhr | Rehabilitation |
| 9  | 06.01 - 07.07.2026 | 24  | Dienstag | 18.00-19.00 Uhr | Rehabilitation |
| 14 | 07.01 - 08.07.2026 | 24  | Mittwoch | 13.00-14.00 Uhr | Rehabilitation |
| 15 | 07.01 - 08.07.2026 | 24  | Mittwoch | 14.00-15.00 Uhr | Rehabilitation |
| 16 | 07.01 - 08.07.2026 | 24  | Mittwoch | 16.30-17.30 Uhr | Rehabilitation |
| 17 | 07.01 - 08.07.2026 | 24  | Mittwoch | 17.30-18.30 Uhr | Rehabilitation |