

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 2022

Nr	Zeitraum	Std	Tag	Uhrzeit	Art des Kurses
1	10.01 - 04.07.2022	24	Montag	9.00- 10.00 Uhr	Gerätefitness
1a	10.01 - 14.03.2022	10	Montag	9.00 - 10.00 Uhr	Prävention
2	10.01 - 04.07.2022	24	Montag	10.00 - 11.00Uhr	Gerätefitness
2a	10.01 - 14.03.2022	10	Montag	10.00- 11.00 Uhr	Prävention
3	10.01 - 04.07.2022	24	Montag	11.00 - 12.00Uhr	Gerätefitness
3a	10.01 - 14.03.2022	10	Montag	11.00- 12.00 Uhr	Prävention
4	10.01 - 04.07.2022	24	Montag	12.00 - 13.00Uhr	Gerätefitness
4a	10.01 - 14.03.2022	10	Montag	12.00- 13.00 Uhr	Prävention
5	10.01 - 04.07.2022	24	Montag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
5a	10.01 - 14.03.2022	10	Montag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
6	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
6a	11.01 - 15.03.2022	10	Dienstag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
7	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	15.00 - 16.00Uhr	Gerätefitness
7a	11.01 - 15.03.2022	10	Dienstag	15.00- 16.00 Uhr	Prävention
8	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	17.00 - 18.00Uhr	Gerätefitness
8a	11.01 - 15.03.2022	10	Dienstag	17.00- 18.00 Uhr	Prävention
9	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	18.00 - 19.00Uhr	Gerätefitness
9a	11.01 - 15.03.2022	10	Dienstag	18.00- 19.00 Uhr	Prävention
10	13.01 - 07.07.2022	24	Donnerstag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
10a	13.01 - 16.03.2022	10	Donnerstag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
11	13.01 - 07.07.2022	19	Donnerstag	15.00 - 16.00Uhr	Gerätefitness
11a	13.01 - 16.03.2022	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	10.01 - 04.07.2022	24	Montag	15.00-16.00 Uhr	Rehabilitation
13	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Rehabilitation
8	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Rehabilitation
9	11.01 - 05.07.2022	25	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Rehabilitation
14	12.01 - 06.07.2022	25	Mittwoch	13.00-14.00 Uhr	Rehabilitation
15	12.01 - 06.07.2022	25	Mittwoch	14.00-15.00 Uhr	Rehabilitation
16	12.01 - 06.07.2022	25	Mittwoch	16.30-17.30 Uhr	Rehabilitation
17	12.01 - 06.07.2022	25	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Rehabilitation