

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 2023

Nr	Zeitraum	Std	Tag	Uhrzeit	Art des Kurses
1	09.01 - 10.07.2023	24	Montag	9.00- 10.00 Uhr	Gerätefitness
1a	09.01 - 13.03.2023	10	Montag	9.00 - 10.00 Uhr	Prävention
2	09.01 - 10.07.2023	24	Montag	10.00 - 11.00Uhr	Gerätefitness
2a	09.01 - 13.03.2023	10	Montag	10.00- 11.00 Uhr	Prävention
3	09.01 - 10.07.2023	24	Montag	11.00 - 12.00Uhr	Gerätefitness
3a	09.01 - 13.03.2023	10	Montag	11.00- 12.00 Uhr	Prävention
4	09.01 - 10.07.2023	24	Montag	12.00 - 13.00Uhr	Gerätefitness
4a	09.01 - 13.03.2023	10	Montag	12.00- 13.00 Uhr	Prävention
5	09.01 - 10.07.2023	24	Montag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
5a	09.01 - 13.03.2023	10	Montag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
6	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
6a	10.01 - 14.03.2023	10	Dienstag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
7	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	15.00 - 16.00Uhr	Gerätefitness
7a	10.01 - 14.03.2023	10	Dienstag	15.00- 16.00 Uhr	Prävention
8	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	17.00 - 18.00Uhr	Gerätefitness
8a	10.01 - 14.03.2023	10	Dienstag	17.00- 18.00 Uhr	Prävention
9	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	18.00 - 19.00Uhr	Gerätefitness
9a	10.01 - 14.03.2023	10	Dienstag	18.00- 19.00 Uhr	Prävention
18	11.01 - 12.07.2023	26	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Gerätefitness
18a	11.01 - 15.03.2023	10	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Prävention
10	12.01 - 13.07.2023	25	Donnerstag	14.00 - 15.00Uhr	Gerätefitness
10a	12.01 - 16.03.2023	10	Donnerstag	14.00- 15.00 Uhr	Prävention
11	12.01 - 13.07.2023	25	Donnerstag	15.00 - 16.00Uhr	Gerätefitness
11a	12.01 - 16.03.2023	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	09.01 - 10.07.2023	24	Montag	15.00-16.00 Uhr	Rehabilitation
13	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	16.00-17.00 Uhr	Rehabilitation
8	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	17.00-18.00 Uhr	Rehabilitation
9	10.01 - 11.07.2023	26	Dienstag	18.00-19.00 Uhr	Rehabilitation
14	11.01 - 12.07.2023	26	Mittwoch	13.00-14.00 Uhr	Rehabilitation
15	11.01 - 12.07.2023	26	Mittwoch	14.00-15.00 Uhr	Rehabilitation
16	11.01 - 12.07.2023	26	Mittwoch	16.30-17.30 Uhr	Rehabilitation
17	11.01 - 12.07.2023	26	Mittwoch	17.30-18.30 Uhr	Rehabilitation