

# KURSÜBERSICHT

## MEDIFIT – AMBULANTES ZENTRUM

Kursname	Kostenübername	Datum	Zeit	Umfang
<b>Slingkurs Ü 60</b>	Privatleistung	Mittwochs, 09.01.19-13.02.19 06.03.19 - 17.04.19	12.30-13.10 Uhr	6 Einheiten x 40 min
<b>Slingkurs</b>	Privatleistung	Mittwochs, 23.01.19 - 06.03.19	18.00-18.40 Uhr	6 Einheiten x 40 min
<b>Rückenschule nach KddR</b>	Beteiligung Krankenkassen (Primärprävention § 20 SGB V)	Dienstags, 08.01.19 - 26.02.19	19.30-21.00 Uhr	8 Einheiten x 90 min
<b>Aqua-Kurs</b>	Privatleistung	Montags, 07.01.19 - 11.02.19	17.20-17.50 Uhr	6 Einheiten x 30 min
<b>Slingkurs Ü 60</b>	Privatleistung	Mittwochs, 09.01.19 - 13.02.19 06.03.19 - 17.04.19	12.30-13.10 Uhr	6 Einheiten x 40 min
<b>Slingkurs</b>	Privatleistung	Mittwochs, 23.01.19 - 06.03.19	18.00-18.40 Uhr	6 Einheiten x 40 min

**Kursort:** **Medifit GmbH Jena**  
**Ambulantes Zentrum für Rehabilitation**  
**und Physikalische Therapie**  
**Michael Häußler Weg 12**  
**07743 Jena**

**Anmeldung unter:** **Medifit GmbH Jena**  
**Ambulantes Zentrum für Rehabilitation**  
**und Physikalische Therapie**  
**Michael Häußler Weg 12**  
**07743 Jena**  
**Tel.: 03641 – 82 99 21**  
**E-Mail: [info@medifit-jena.de](mailto:info@medifit-jena.de)**

Bei Fragen bzw. Anmeldung wenden Sie sich bitte an unser Personal oder unter o.g. Kontaktdaten.  
Ihr Medifit-Team.

# Medifit - Kursplan 2018 Michael-Häußler-Weg 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>11.00 – 11.30 Wasser</p>	<p>11.40 – 12.40 Ganzkörpertraining</p>	<p>11.20 – 12.20 Rücken-Trainings</p>	<p>10.40 – 11.40 Koordination</p>	<p>10.30 – 11.00 Wasser</p>
<p>11.30 – 12.15 Reha-Sport-Kurs</p>	<p>13.00 – 13.45 Reha-Sport-Kurs</p>	<p>12.30-13.10 Sling Ü60</p>		<p>11.15 – 12.00 Reha-Sport-Kurs</p>
<p>12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs</p>		<p>12.30 – 13.00 Wasser</p>	<p>12.00 – 12.45 Reha-Sport-Kurs</p>	
<p>13.30 – 14.00 Wasser</p>	<p>14.00 – 14.45 Reha-Sport-Kurs</p>	<p>13.10 – 13.40 Wasser</p>		<p>12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs</p>
<p>14.10 – 14.40 Wasser</p>	<p>15.00 – 15.45 Reha-Sport-Kurs</p>	<p>14.00 – 14.45 Reha-Sport-</p>	<p>14.10 – 15.10 Ganzkörpertrainin</p>	<p>13.30 – 14.15 Reha-Sport-Kurs</p>
<p>16.10 – 17.10 Koordination</p>	<p>16.50 – 17.50 Ganzkörpertraining</p>	<p>15.50 – 16.50 Rückenschule</p>		
<p>17.20 – 17.50 Aqua-Training</p>	<p>17.30 – 18.00 Aqua-Training</p>	<p>16.30 – 18.00 Nordic</p>		
<p>18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining</p>	<p>18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining</p>	<p>17.00 – 17.45 Pilates</p>		
<p>19.20 – 20.00 Sling-Training</p>		<p>18.00 – 18.40 Sling-Trainings</p>		
<p>19.30 – 21.00 Rückenschule</p>	<p>19.30 – 21.00 Rückenschule 90</p>	<p>17.00 – 17.45 Pilates- Fortgeschritten</p>		
		<p>18.00 – 20.15 Pilates-Fortgeschritten</p>		

Reha- Sport-Kurse  
Privat-Kurse  
Präventionskurse  
Privatkurse mit  
Beteiligung