

KURSÜBERSICHT

MEDIFIT – AMBULANTES

ZENTRUM

Kursname	Kostenübername	Datum	Zeit	Umfang
Slingkurs über 60	Selbstzahler	Mittwochs, 17.10.-28.11.2018	12.30-13.10 Uhr	6 Einheiten x 40 min
Slingkurs	Selbstzahler	Mittwochs, 17.10.-28.11.2018	18.00-18.40 Uhr	6 Einheiten x 40 min
Pilates (Fortgeschritten)	Selbstzahler	Mittwochs, fortlaufend	18.15-19.15 Uhr 19.30-20.30 Uhr	60 min
Neue Rückenschule	Beteiligung Krankenkassen (Primärprävention § 20 SGB V)	Dienstags, 30.10.2018-18.12.2018	19.30-21.00 Uhr	8 Einheiten x 90 min
Aqua-Kurs	Selbstzahler	Mittwochs, 10.10.-28.11.2018	17.10-17.40 Uhr	6 Einheiten x 30 min
	Selbstzahler	Montags, 07.01.-11.02.2019	17.20-17.50 Uhr	6 Einheiten x 30 min

Kursort:

**Medifit
GmbH Jena**

**Anmeldung
unter:**

**Medifit
GmbH Jena**

**Ambulantes
Zentrum für
Rehabilitatio
n**

**Ambulantes Zentrum für Rehabilitation
und Physikalische Therapie
Michael Häußler Weg 12
07743 Jena**

**und Physikalische Therapie
Michael Häußler Weg 12
07743 Jena
Tel.: 03641 – 82 99 21
E-Mail: 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

<u>Montag</u>	<u>Dienstag</u>	<u>Mittwoch</u>	<u>Donnerstag</u>	<u>Freitag</u>
11.00 – 11.30 Wasser	11.40 – 12.40 Ganzkörpertraining	11.20 – 12.20 Rücken-Training	10.40 – 11.40 Koordination	10.30 – 11.00 Wasser
11.30 – 12.15 Reha-Sport-Kurs	13.00 – 13.45 Reha-Sport-Kurs	12.30-13.10 Sling Ü60		11.15 – 12.00 Reha-Sport-Kurs
12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs		12.30 – 13.00 Wasser	12.00 – 12.45 Reha-Sport-Kurs	
13.30 – 14.00 Wasser	14.00 – 14.45 Reha-Sport-Kurs	13.10 – 13.40 Wasser		12.30 – 13.15 Reha-Sport-Kurs
14.10 – 14.40 Wasser	15.00 – 15.45 Reha-Sport-Kurs	14.00 – 14.45 Reha-Sport-Kurs	14.10 – 15.10 Ganzkörpertraining	13.30 – 14.15 Reha-Sport-Kurs
16.10 – 17.10 Koordination	16.50 – 17.50 Ganzkörpertraining	15.50 – 16.50 Rückenschule 60		
17.20 – 17.50 Aqua-Training	17.30 – 18.00 Aqua-Training	16.30 – 18.00 Nordic Walking	17.00 – 17.45 Pilates	
18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining	18.00 – 19.00 Ganzkörpertraining	18.00 – 18.40 Sling-Training		
19.20 – 20.00 Sling-Training		17.00 – 17.45 Pilates- Fortgeschritten		
19.30 – 21.00 Rückenschule 90	19.30 – 21.00 Rückenschule 90	18.00 – 20.15 Pilates- Fortgeschritten		

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