

Überwinde deinen inneren
Schweinehund!

Die in diesem Flyer dargestellten Kurse erfüllen die Qualitätsnorm, die der Gesetzgeber nach §20 SGB V fordert. Somit können diese Kurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden. Die Bezuschussung erfolgt bei regelmäßiger Teilnahme (mind. 80 % der angebotenen Stunden). Wenn diese Bedingung erfüllt ist erstattet die Krankenkasse in der Regel 80 % der Kursgebühr (bei Kindern bis zu 100 %). Sollten sie zu dem Verfahren der Erstattung Fragen haben beantworten wir Ihnen diese gerne.

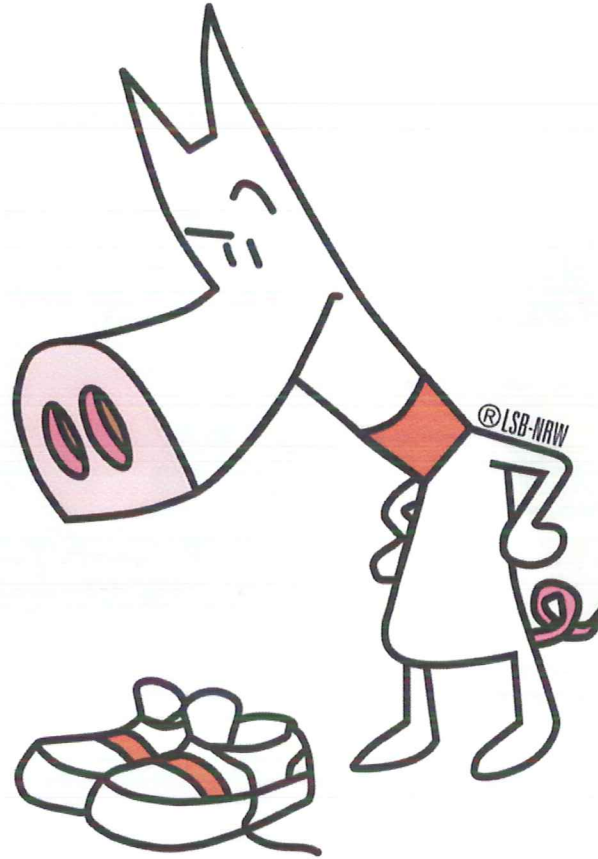
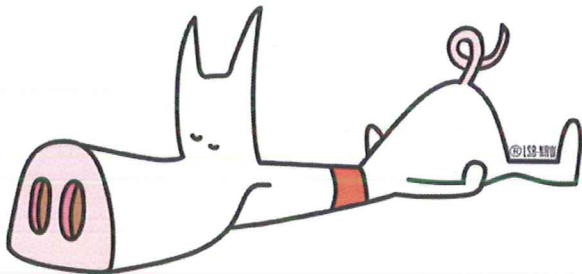


Foto © LSB NRW

Foto 1. Seite: ©LSV NRW Foto: Andrea Bowinkelmann

TSV Hochdahl
40699 Erkrath

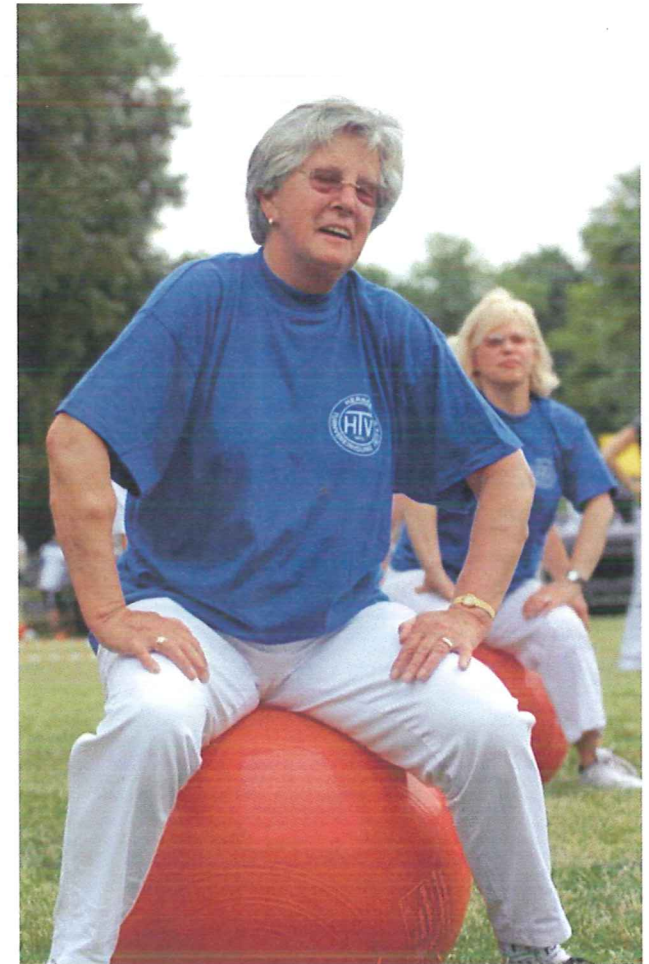
www.tsv-aktiv.com

Montag - Freitag
Samstag Sonntag Feiertage

Sedentaler Str. 107a
Tel: 02104 / 809920

Email: info@tsv-aktiv.com

08:00 - 21:30
09:00 - 17:00



Präventionskurse

(gültig ab 05.10.2011)

Präventionsprogramm 1u.2 Quartal 2012

Nordic Walking

8 x 1,5 Stunde, Treffpunkt zur 1. Stunde im TSV Sport- & Gesundheitshaus, bei den weiteren Stunden Wanderparkplatz Winkelsmühle/Neandertal
Teilnahmegebühr:
Für TSV Mitglieder 50,- €/ sonst 60,€

NW01 06.02.12-26.03.12 Mo 19:00 - 20:30 Uhr
NW02 10.02.12-30.03.12 Fr 10:15 - 11:45 Uhr
NW03 16.04.12-11.06.12 Mo 19:00 - 20:30 Uhr
NW04 20.04.12-08.06.12 Fr 10:15 - 11:45 Uhr

Leitung: Heike und Jürgen Bröker



Rückenfit/Rückenschule

12 x 1 Stunde, der Kurs findet im TSV Sport- & Gesundheitshaus statt.
Teilnehmergebühr:
Für TSV Mitglieder 66.50 €/ sonst 91,50 €

RS01 12.01.12-29.03.12 Do 19:00 - 20:00 Uhr
RS02 19.04.12-05.07.12 Do 19:00 - 20:00 Uhr
Leitung: Jörg Kuhl



Beckenbodengymnastik

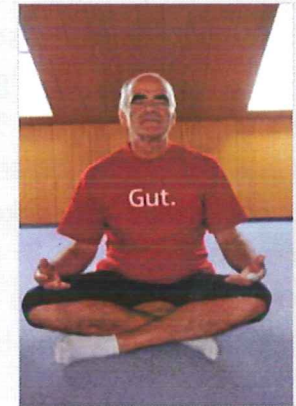
12 x 1 Stunde
Teilnehmergebühr:
Für TSV Mitglieder 66,50 € / sonst 91,50 €
BB 01 11.01.12-28.03.12 Mit. 20:00 - 21:00 Uhr
Der Kurs findet im TSV Heim Sedentaler Str. 105 statt.
BB 02 13.01.12-30.03.12 Fr. 11:00 - 12:00 Uhr
Der Kurs findet im TSV Gesundheitszentrum Sedentaler Str. 107 a statt.
BB 03 18.04.12-04.07.12 Mit. 20:00 - 21:00 Uhr
Der Kurs findet im TSV Heim Sedentaler Str. 105 statt.
BB 04 20.04.12-06.07.12 Fr. 11:00 - 12:00 Uhr
Der Kurs findet im TSV Gesundheitszentrum Sedentaler Str. 107 a statt
Leitung: Sita Haghighat

Sturzprophylaxe / Fit Ü 70

12 x 1 Stunde, der Kurs findet im TSV Sport- & Gesundheitshaus statt.
Teilnehmergebühr:
Für TSV Mitglieder 66.50 €/ sonst 91,50 €

SP01 24.01.2012-10.04.2012
Di 14:00 - 15:00 Uhr

Leitung: Heike Bröker



Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

12 x 1 Stunde, der Kurs findet im TSV Sport- & Gesundheitshaus statt.
Teilnehmergebühr:
Für TSV Mitglieder 66,50 €/ sonst 91,50 €

WP01 10.01.12- 27.03.12 Di 11:00 - 12:00 Uhr
Leitung : Sandra Larger
WP02 15.02.12- 11.04.12 Mit.17:00 - 18:00 Uhr
Leitung: Halina Schuba