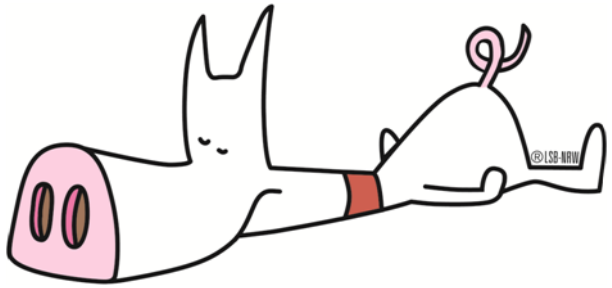
TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

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.
Bei erfüllter Bedingung 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.

Aus organisatorischen Gründen nimmt der Veranstalter für alle Kurse keine Reservierungen (= Buchung ohne Bezahlung), sondern nur verbindliche Anmeldungen (= Buchung mit sofortiger Bezahlung) entgegen. Die verbindliche Anmeldung ist verbunden mit der Entrichtung der kompletten Kursgebühr.



Änderungen vorbehalten, Hochdahl den 30.07.2019

Fitness- & Gesundheitszentrum

Überwinde deinen inneren Schweinehund !

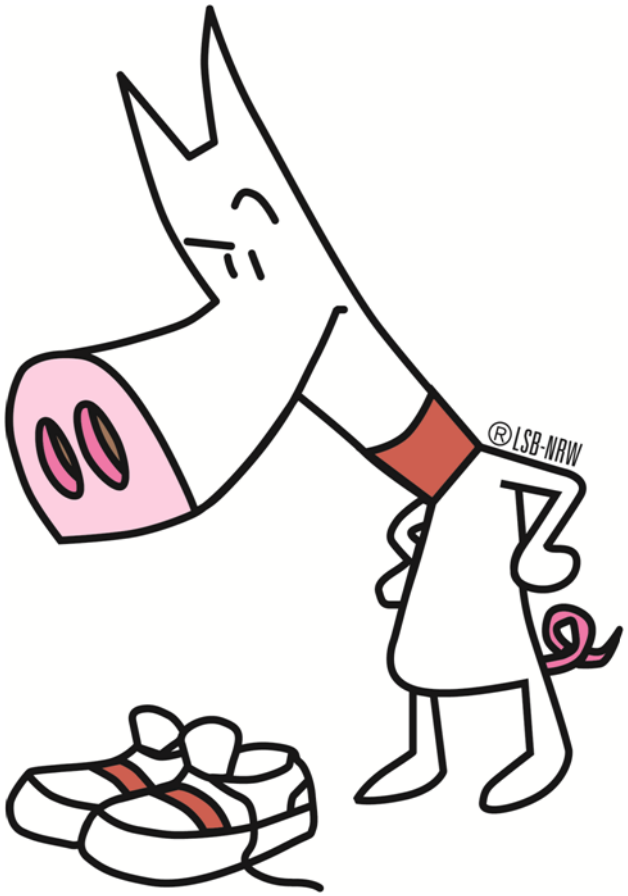


Foto © LSB NRW

TSV Hochdahl	**Sedentaler Str. 107a**
40699 Erkrath	**Tel: 02104-809920**
www.tsv-hochdahl.de	**Email: info@tsv-hochdahl.de**
Montag - Freitag	**08:00 - 21:30**
Samstag Sonntag Feiertage	**09:00 - 17:00**

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Foto ©LSV NRW Foto: Andrea Bowinkelmann

Präventionskurse

(gültig 2. Halbjahr 2019)

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Präventionsprogramm 2.Halbjahr

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Nordic Walking
12 x 1,5 Stunden, Treffpunkt zur 1. Stunde im TSV Sport- & Gesundheitsstudio bei den weiteren Stunden am Wanderparkplatz Winkelsmühler Weg

Teilnahmegebühr: 120,00 €
NW03 23.09.19 - 09.12.19 Mo 11:00 - 12:30 Uhr

Leitung: Heike Bröker

Entspannung durch PMR
(Progressive Muskelrelaxation, nach Jacobson)
10 x 1 Stunde, der Kurs findet im TSV Heim, Bürgerhaus, Sedentalerstr.105 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €

SB03 10.09.19 - 26.11.19 Di 18:00 - 19:00 Uhr
Am Di., 24.09 und 08.10 findet keine Kursstunde statt.

Leitung: Isabel Zorawski

Foto©TSV Hochdahl 64 e.V. Foto Doro Bezia

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Gutes für Rücken Schulter & Co
„Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining„

10 x 1 Stunde, der Kurs findet im Fitness & Gesundheitsstudio Halle 2 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €
SHC04 10.09.19 - 12.11.19 Di 11:30 - 12:30 Uhr

Leitung: Jürgen Derksen

Gutes für den Rücken
10 x 1 Stunde der Kurs findet im Fitness & Gesundheitsstudio Halle 2 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €
WS02 09.10.19 - 11.12.19 Mi 17:00 - 18:00 Uhr

Leitung: Halina Schuba

Gutes für den Rücken
10 x 1 Stunde der Kurs findet im Fitness & Gesundheitsstudio, Halle1 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €
RS03 10.10.19 - 12.12.19 Do 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Iris Dolibog

Foto © LSB NRW

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Präventionskurse nach § 20 SGB V

TK Rücken Basic
100% Bezuschussung für TK Mitglieder
Gezieltes Rückentraining
Das Allround-Training für den Rücken

9 x 1 Stunde, der Kurs findet im Fitness & Gesundheitsstudio Halle 2 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €
TK04 05.09.19 - 14.11.19 Do14:30 - 15:30 Uhr
Am 03.10 und 17.10. findet keine Kursstunde statt.

TK "Rücken plus"
100% Bezuschussung für TK Mitglieder

TK05 21.11.19 - 30.01.20 Do14:30 - 15:30 Uhr
Am 26.12. und 02.01.findet keine Kursstunde statt.

Leitung: Erika Breitbach

Foto©TSV Hochdahl 64 e.V. Foto Heike Bröker