

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. 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.

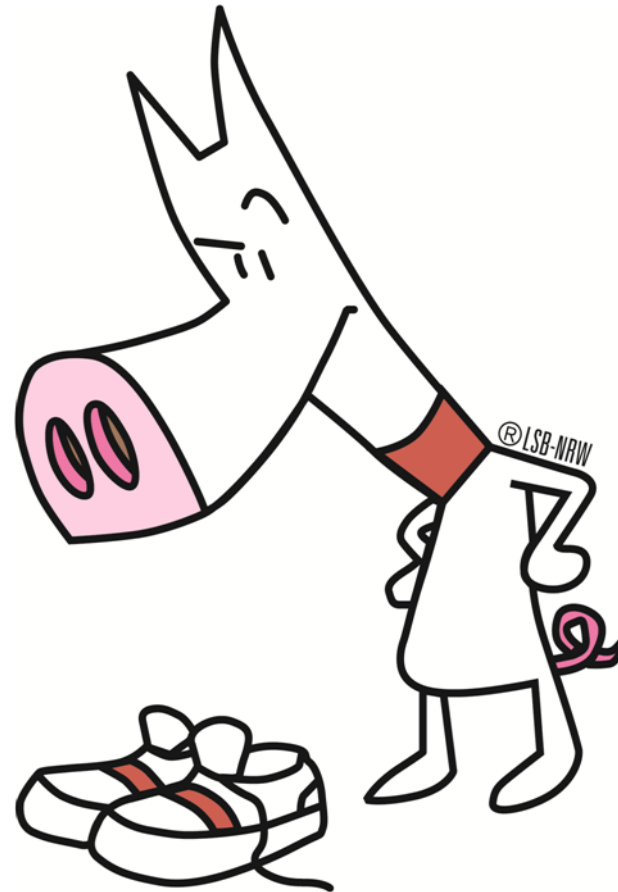
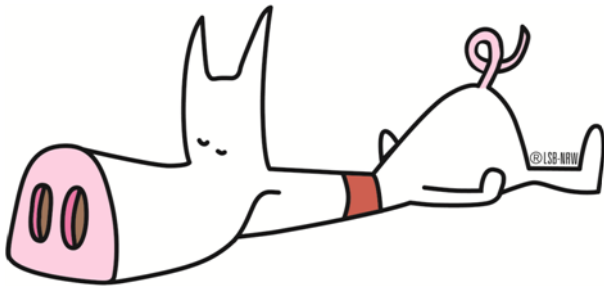


Foto © LSB NRW

TSV Hochdahl
40699 Erkrath
www.tsv-hochdahl.de
Montag - Freitag
Samstag Sonntag Feiertage

Sedentaler Str. 107a
Tel: 02104-809920
Email: info@tsv-hochdahl.de
08:00 - 21:30
09:00 - 17:00

Änderungen vorbehalten, Hochdahl den 26.06.2015



Foto ©LSV NRW Foto: Andrea Bowinkelmann

Präventionskurse

(gültig ab 26.06.2015)

Nordic Walking

8 x 1,5 Stunden, Treffpunkt zur 1. Stunde im TSV Sport- & Gesundheitshaus, bei den weiteren Stunden am Winkelsmühler Weg

Teilnahmegebühr:
Für TSV Mitglieder 50,- €/ sonst 60,-€

Leitung: Heike Bröker

NW07 14.09.15 - 02.11.15 Mo 19:00-20:30 Uhr
NW08 18.09.15 - 06.11.15 Fr 10:00-11:30 Uhr
NW09 02.11.15 - 21.12.15 Mo 11:00-12:30 Uhr



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

Präventionsprogramm 3-4 Quartal 2015

Gutes für Rücken Schulter & Co

10 x 1 Stunde, der Kurs findet im TSV Hochdahl Fitness & Gesundheitshaus statt.
 Teilnehmergebühr:
 Für TSV Mitglieder 56,50 €/ sonst 76,50 €

SHC02 13.10.15 - 15.12.15 Di 11:30-12:30 Uhr

Leitung: Jürgen Derksen

Gutes für den Rücken

12 x 1 Stunde, der Kurs findet im TSV Hochdahl Fitness und Gesundheitshaus statt.
 Teilnehmergebühr:
 Für TSV Mitglieder 66,50 €/ sonst 91,50 €

RS02 01.10.15 – 17.12.15 Do 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Iris Dolibog



Foto © LSB NRW

Gutes für den Rücken Mit Pilates Elementen

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

WP02 16.09.15 - 02.12.15 Mi 17:00 - 18:00 Uhr
 Leitung: Halina Schuba

Beckenbodengymnastik

Nur für Selbstzahler

*Dieses Kursangebot wird von den Krankenkassen **nicht** bezuschusst*

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

BB02 14.08.15 – 13.11.15 Fr. 11:15-12:15 Uhr
 In den Herbstferien findet kein Kursangebot statt

Leitung: Sita Haghighat



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