

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.

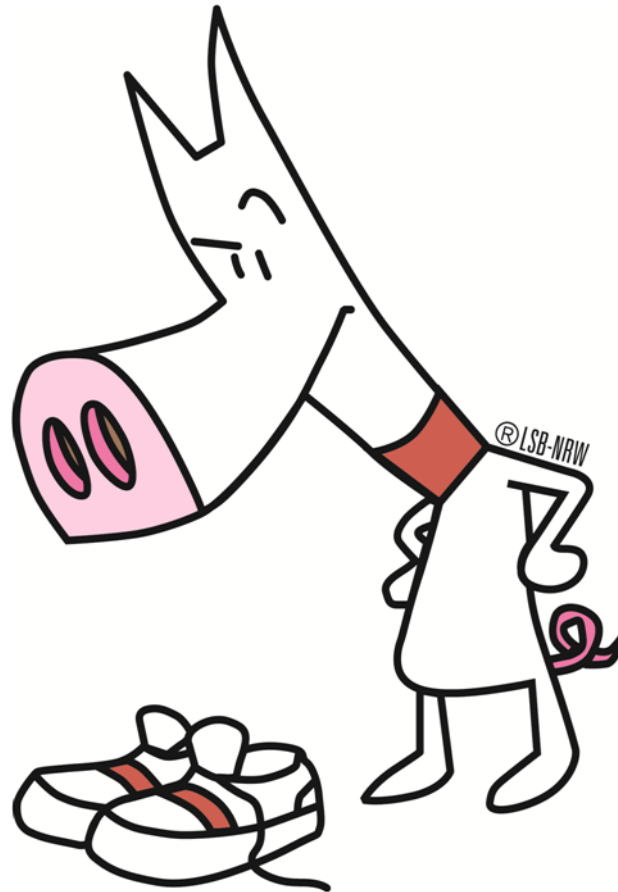
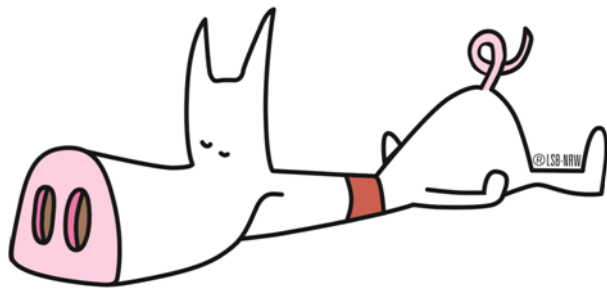


Foto © LSB NRW

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

Änderungen vorbehalten, Hochdahl den 04.06.2013



Präventionskurse

(gültig ab 01.07.2013)

Präventionsprogramm 3.Quartal 2013

Nordic Walking

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

NW05 22.07.13 - 09.09.13 Mo 19:00-20:30 Uhr
NW06 26.07.13 - 13.09.13 Fr 10:15-11:45 Uhr

Leitung: Heike 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 05.09.13 - 12.12.13 Do 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Iris Dolibog



Foto © LSB NRW

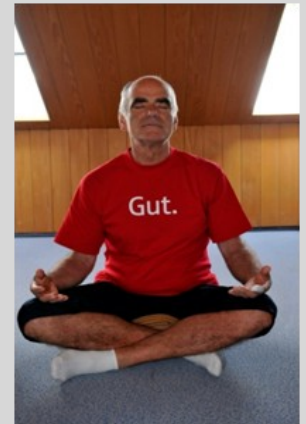
Foto 1. Seite: ©LSV NRW Foto: Andrea Bowinkelmann

Wirbelsäulengymnastik mit Pilates Elementen

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

WP03 18.09.13 - 04.12.13 Mit.17:00 - 18:00 Uhr

Leitung : Halina Schuba



Beckenbodengymnastik

Nur für Selbstzahler
Dieses Kursangebot wird nicht von den Krankenkassen bezuschusst

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

BB01 06.09.13 -- 29.11.13 Fr.11:00-12:00 Uhr

Leitung Sita Hagigath