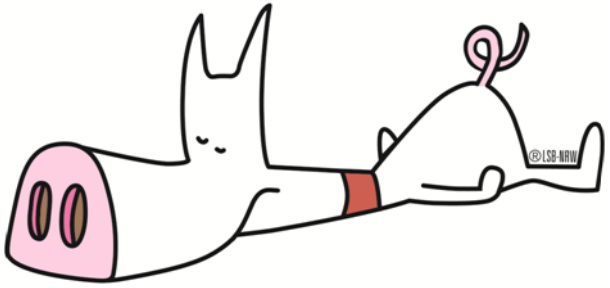
TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

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 (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.



Änderungen vorbehalten, Hochdahl den 01.01.2014

Fitness- & Gesundheitszentrum

Überwinde deinen inneren Schweinehund !

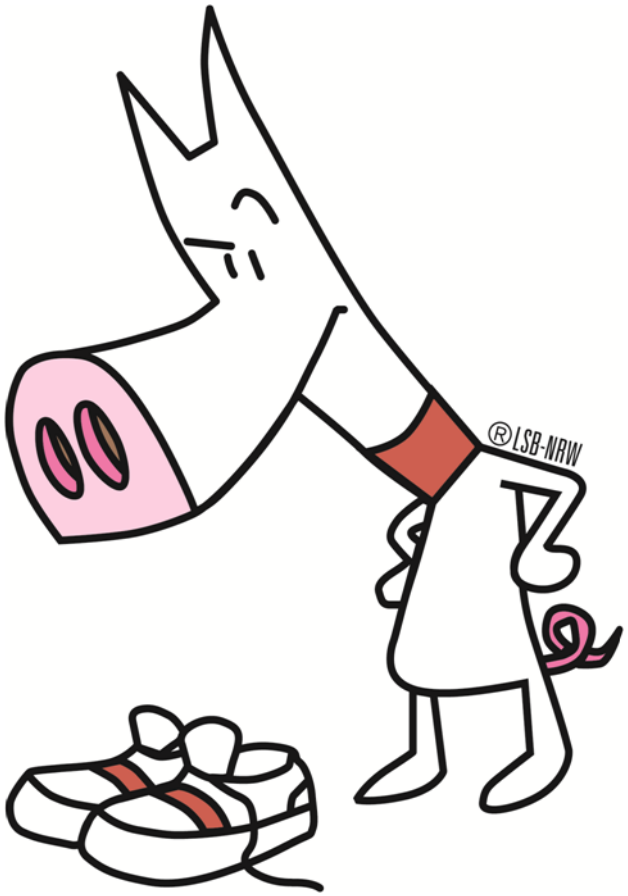


Foto © LSB NRW

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

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

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

Präventionskurse

(gültig ab 01.01.2014)

Präventionsprogramm 1.Quartal 2014

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 10.02.14 - 07.04.14 Mo 11:00-12:30 Uhr
NW02 14.02.14 - 04.04.14 Fr 17:30-19:00 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 09.01.14 - 03.04.14 Do 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Iris Dolibog

Foto © LSB NRW

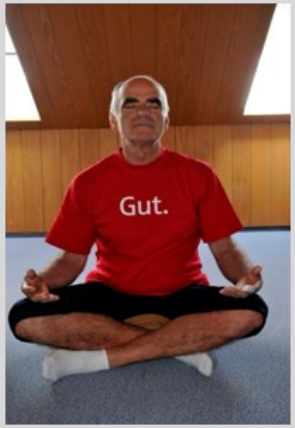
Foto 1. Seite: ©LSV NRW Foto: Andrea Bowinkelmann

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 €

WP01 08.01.14 - 02.04.14 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 Februar/März 2014

Leitung Sita Hagigath

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio