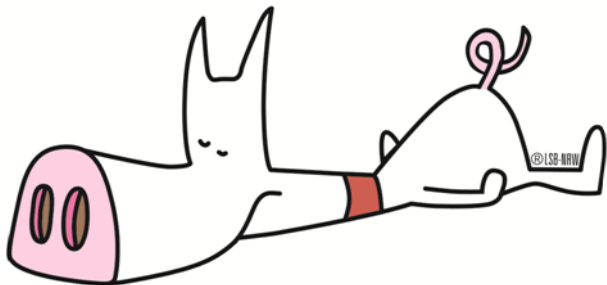


Überwinde deinen inneren  
**Schweinehund!**

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.

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 13.08.2020

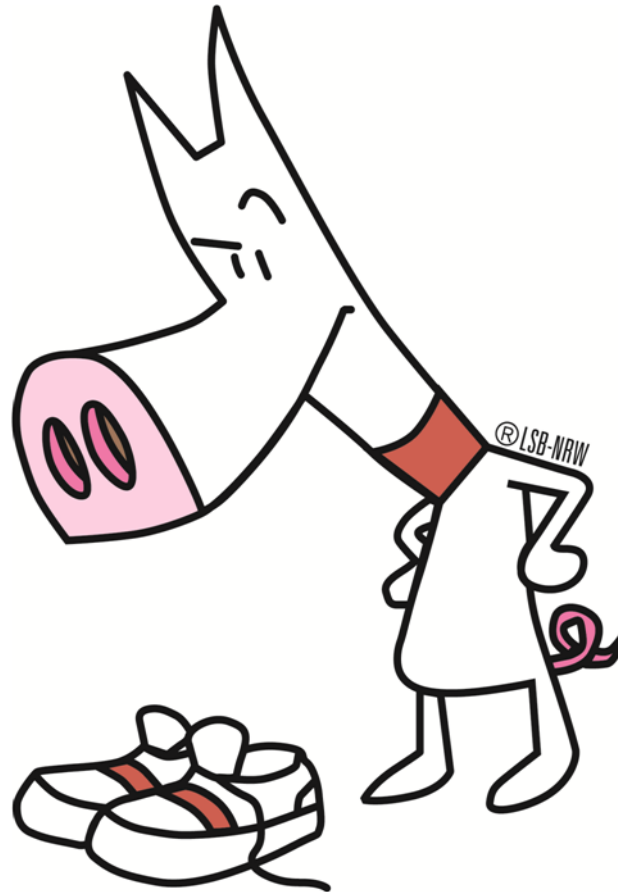


Foto © LSB NRW

**TSV Hochdahl**  
40699 Erkrath  
[www.tsv-hochdahl.de](http://www.tsv-hochdahl.de)  
Montag - Freitag  
Samstag Sonntag Feiertage

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



Foto ©LSV NRW Foto: TSV Hochdahl64 e.V Heike Bröker

# Präventionskurse

(2020)

## Präventionskurse nach § 20 SGB V

### TK Rücken Basic (Schulter & Co)

**100% Bezuschussung für Mitglieder der TK**

An dem Kursangebot können Mitglieder aller Krankenkassen teilnehmen.

Gezieltes Rückentraining

Das Allround-Training für den Rücken und die Schulter.

9 x 1 Stunde, der Kurs findet im

Fitness & Gesundheitsstudio/Halle 2 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €

**TK04** 08.10.20 - 03.12.20 Do 14.30 - 15:30 Uhr

Am Do, den 22.10 findet kein Kursangebot statt.

### TK "Rücken plus"

**100% Bezuschussung für Mitglieder der TK**

An dem Kursangebot können Mitglieder aller Krankenkassen teilnehmen.

Gezieltes Rückentraining

Das Allround-Training für den Rücken.

4 Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt „Training an den Geräten“

Teilnahmegebühr: 90,00 €

**TK05** 06.10.20 - 08.12.20 Di 11:30 - 12:30 Uhr

Am Di, den 20.10 findet kein Kursangebot statt.

Leitung für alle TK Kursangebote: Erika Breitbach

## Präventionskurse nach § 20 SGB V

### Gutes für den Rücken

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

Teilnahmegebühr: 90,00 €

**WS02** 12.08.20 - 14.10.20 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 €

**RS05** 08.10.20 - 10.12.20 Do 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Iris Dolibog

### Gutes für den Rücken

10 x 1 Stunde, der Kurs findet im

Fitness & Gesundheitsstudio/Halle1 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €

**RS06** 05.10.20 - 07.12.20 Mo 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Rosemary Rittner



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

## 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 Winkelmühler Weg.

Stöcke werden vom Veranstalter gestellt.

Teilnahmegebühr: 120,00 €

**NW02** 21.09.20 - 14.12.20 Mi 11:00-12:30 Uhr

Am Mo, den 19.10 findet kein Kursangebot statt.

Leitung: Heike Bröker



Foto©TSV Hochdahl 64 e.V.

## NEUES KURSANGEBOT

### Gleichgewichtstraining im Alter

12x 1 Stunde, der Kurs findet im Fitness & Gesundheitsstudio/Halle1 statt.

Teilnahmegebühr: 120,00 €

**GW 03** 12.10.20 - 28.12.20 Mo 14:00 -15.00Uhr

Leitung: Iris Dolibog