

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.

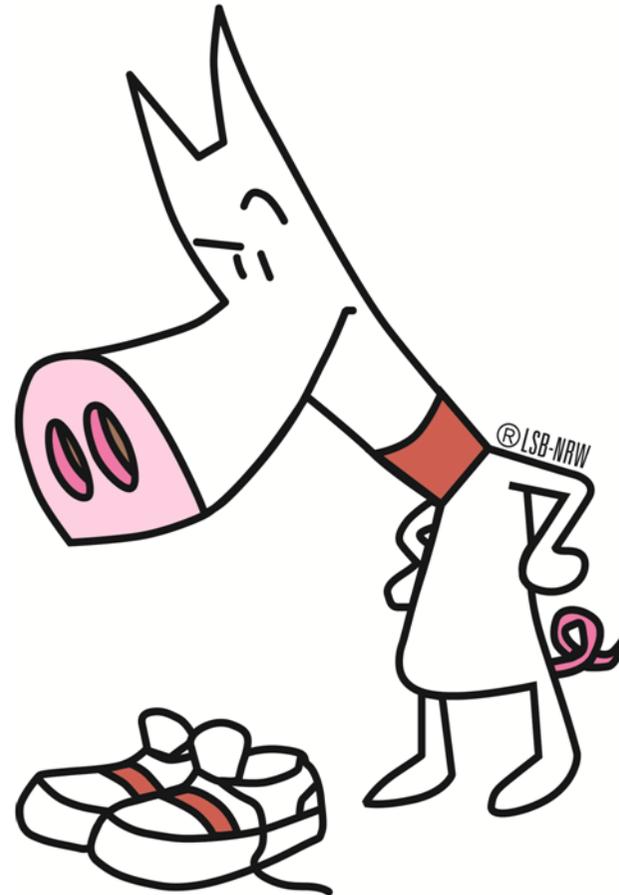
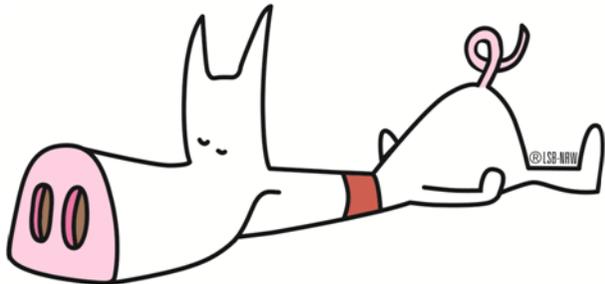


Foto © LSB NRW

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 13.08.2020



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