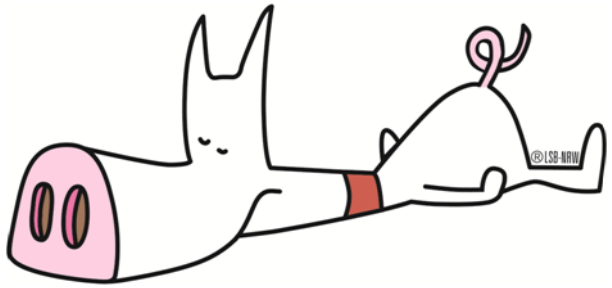
TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

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.
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 10.06.2021

Fitness- & Gesundheitszentrum

Überwinde deinen inneren Schweinehund !

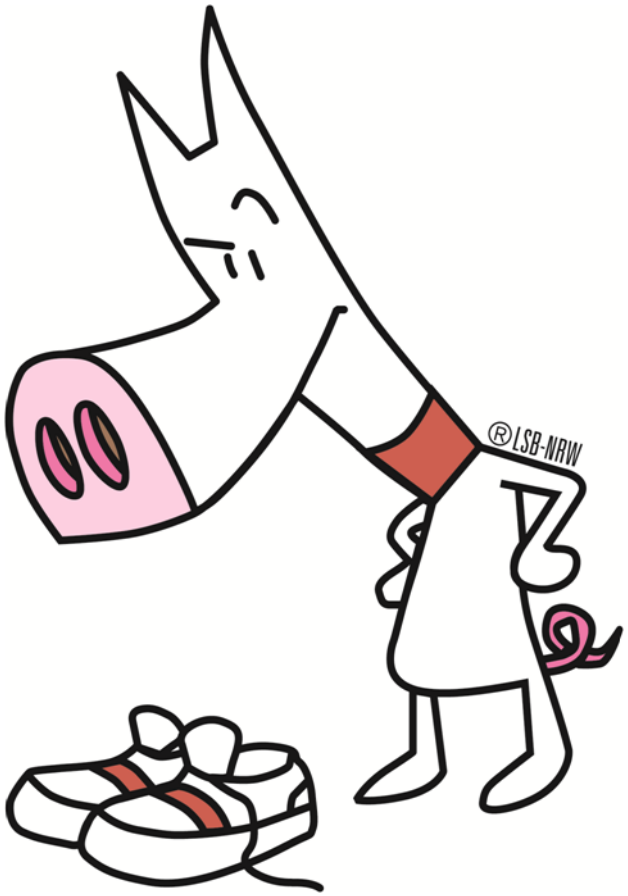


Foto © LSB NRW

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

TSV Aktiv
Fitness- & Gesundheitsstudio

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

Präventionskurse

10.06.2021

Präventionskurse nach § 20 SGB V

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 und die Schulter.

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

Teilnahmegebühr: 90,00 €

TK03 31.08.21 - 02.11.21 Di 11.30 - 12:30 Uhr

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.
4 Trainingseinheiten mit dem Schwerpunkt
„Training an den Geräten"

Teilnahmegebühr: 90,00 €

TK04 02.09.21 - 04.09.21 Do 14:30 - 15:30 Uhr

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 €
WS01 05.09.21 - 17.11.21 Mi 17:00 - 18:00 Uhr
Am Mit. den 10.03.findet kein Kursangebot statt

Leitung: Halina Schuba

Gutes für den Rücken
10 x 1 Stunde, der Kurs findet im
Fitness & Gesundheitsstudio/Halle1 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €

RS02 05.08.21 - 07.10.21 Do 19:00 - 20:00 Uhr
RS03 14:10.21 - 16.12.21 Do 19:00 - 20:00 Uhr

Leitung: Iris Dolibog

Gutes für den Rücken
10 x 1 Stunde, der Kurs findet im
Fitness & Gesundheitsstudio/Halle2 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €

RS02 30.08.21 - 08.11.21 Mo 19:00 - 20:00 Uhr
Am Mo., den 18.10.21 findet kein Kursangebot statt.

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
Winkelsmühler Weg.
Stöcke werden vom Veranstalter gestellt.

Teilnahmegebühr: 120,00 €

NW01 01.10.21 - 17.12.21 Fr 17:30 - 19:00 Uhr
Am Fr., den 02.04. findet kein Kursangebot statt.

Leitung: Heike Bröker

Foto©TSV Hochdahl 64 e.V.

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

Teilnahmegebühr: 120,00 €
GW 01 28.06.21 - 13.09.21 Mo 14:00 - 15:00Uhr

10x 1 Stunde der Kurs findet im
Fitness & Gesundheitsstudio/Halle1 statt.

Teilnahmegebühr: 90,00 €
GW 02 11.10.21 - 13.12.21 Mo 14:00 - 15:00Uhr

Leitung: Iris Dolibog