



## Unsere Präventions- und Selbstzahlerkurse salvea Duisburg-Huckingen

Bei uns ist für jeden etwas dabei. Unsere zertifizierten Präventionskurse (nach §20 SGB V) und Selbstzahlerkurse helfen Ihnen dabei, Erkrankungen vorzubeugen und ein gesünderes Leben zu leben. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen Ihre Teilnahme an unseren zertifizierten Präventionskursen – in einigen Fällen werden die Kosten sogar vollständig übernommen.

Unser Kursplan (09.01.2023 – 13.12.2023)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 10.00 Uhr <b>Fit &amp; Aktiv bis ins hohe Alter</b> 300	12.15 - 13.15 Uhr <b>Pilates*</b> 200	10.45 - 11.45 Uhr <b>Rückenfit*</b> 201	09.00 - 10.00 Uhr <b>Pilates*</b> 204	
10.15 - 11.15 Uhr <b>Fit &amp; Aktiv bis ins hohe Alter</b> 301	17.00 - 18.00 Uhr <b>Rückenfit</b> 302	17.00 - 18.00 Uhr <b>Rückenfit</b> 303	10.00 - 11.00 Uhr <b>Pilates*</b> 205	
		18.00 - 19.00 Uhr <b>Rückenfit*</b> 202	17.15 - 18.15 Uhr <b>Beckenbodengymnastik</b> 304	
		19.00 - 20.00 Uhr <b>Rückenfit*</b> 203		

\* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen?  
Melden Sie sich an über  
[welcome.huckingen@salvea.de](mailto:welcome.huckingen@salvea.de) mit  
folgenden Angaben:

- Name, Vorname
- Telefonnummer
- Kursname und Nummer
- Bankverbindung

**Wir beraten Sie gerne,  
wenn es um Ihre  
Gesundheit geht!**



## Unsere Kurse für Kinder salvea Duisburg-Huckingen

Auch die Kleinsten kommen bei uns nicht zu kurz. Die speziell für Babys und Kleinkinder ausgelegten Selbstzahlerkurse fördern nicht nur die körperliche Entwicklung, die neuen Eindrücke stimulieren auch die geistige Aufnahmefähigkeit der Kinder. Zusätzlich baut der enge Eltern-Kind-Kontakt gegenseitiges Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit aus.

Unser Kursplan (10.01.2023 – 13.12.2023)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 10.30 Uhr <b>Zwergenwerkstatt*</b> 607	12.30 - 14.00 Uhr <b>Pekip*</b> 602	10.30 - 12.00 Uhr <b>Pekip*</b> 604	
	11.00 - 12.30 Uhr <b>Krabbelzwerge*</b> 600	15.30 - 16.30 Uhr <b>Kleinkinder in Bewegung*</b> 603	12.15 - 13.45 Uhr <b>Pekip*</b> 605	
			14.30 - 16.00 Uhr <b>Pekip*</b> 606	

\* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen?  
Melden Sie sich an über  
[welcome.huckingen@salvea.de](mailto:welcome.huckingen@salvea.de) mit  
folgenden Angaben:

- Name, Vorname
- Telefonnummer
- Kursname und Nummer
- Bankverbindung

**Wir beraten Sie gerne,  
wenn es um Ihre  
Gesundheit geht!**



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Beckenboden- gymnastik 304	M 12.01.2023 - 30.03.2023	12x60 Min.	116,00 €
	N 20.04.2023 - 22.06.2023	8x60 Min.	77,00 €
	O 10.08.2023 - 28.09.2023	8x60 Min.	77,00 €
	P 19.10.2023 - 07.12.2023	8x60 Min.	77,00 €
Fit & Aktiv bis ins hohe Alter 300	M 09.01.2023 - 27.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 17.04.2023 - 19.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 07.08.2023 - 25.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 16.10.2023 - 04.12.2023	8x60 Min.	71,00 €
Fit & Aktiv bis ins hohe Alter 301	M 09.01.2023 - 27.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 17.04.2023 - 19.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 07.08.2023 - 25.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 16.10.2023 - 04.12.2023	8x60 Min.	71,00 €
Pilates * 200	M 10.01.2023 - 28.03.2023	12x60 Min.	116,00 €
	N 18.04.2023 - 06.06.2023	8x60 Min.	77,00 €
	O 08.08.2023 - 26.09.2023	8x60 Min.	77,00 €
	P 17.10.2023 - 05.12.2023	8x60 Min.	77,00 €
Pilates * 204	M 12.01.2023 - 30.03.2023	12x60 Min.	116,00 €
	N 20.04.2023 - 22.06.2023	8x60 Min.	77,00 €
	O 10.08.2023 - 28.09.2023	8x60 Min.	77,00 €
	P 19.10.2023 - 07.12.2023	8x60 Min.	77,00 €
Pilates * 205	M 12.01.2023 - 30.03.2023	12x60 Min.	116,00 €
	N 20.04.2023 - 22.06.2023	8x60 Min.	77,00 €
	O 10.08.2023 - 28.09.2023	8x60 Min.	77,00 €
	P 19.10.2023 - 07.12.2023	8x60 Min.	77,00 €



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Rückenfit 302	M 10.01.2023 - 28.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 18.04.2023 - 20.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 08.08.2023 - 26.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 17.10.2023 - 05.12.2023	8x60 Min.	71,00 €
Rückenfit 303	M 11.01.2023 - 29.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 19.04.2023 - 07.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 09.08.2023 - 27.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 18.10.2023 - 13.12.2023	8x60 Min.	71,00 €
Rückenfit * 201	M 11.01.2023 - 29.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 19.04.2023 - 07.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 09.08.2023 - 27.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 18.10.2023 - 13.12.2023	8x60 Min.	71,00 €
Rückenfit * 202	M 11.01.2023 - 29.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 19.04.2023 - 07.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 09.08.2023 - 27.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 18.10.2023 - 13.12.2023	8x60 Min.	71,00 €
Rückenfit * 203	M 11.01.2023 - 29.03.2023	12x60 Min.	107,00 €
	N 19.04.2023 - 07.06.2023	8x60 Min.	71,00 €
	O 09.08.2023 - 27.09.2023	8x60 Min.	71,00 €
	P 18.10.2023 - 13.12.2023	8x60 Min.	71,00 €



## Unsere Kurse für Kinder

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Kleinkinder in Bewegung * 603 10 - 24 Monate	M 11.01.2023 - 29.03.2023	12x60 Min.	126,00 €
	N 19.04.2023 - 07.06.2023	8x60 Min.	84,00 €
	O 09.08.2023 - 27.09.2023	8x60 Min.	84,00 €
	P 18.10.2023 - 13.12.2023	8x60 Min.	84,00 €
Krabbeltzwerge * 600 6 - 12 Monate	M 10.01.2023 - 28.03.2023	12x90 Min.	113,00 €
	N 18.04.2023 - 06.06.2023	8x90 Min.	76,00 €
	O 08.08.2023 - 26.09.2023	8x90 Min.	76,00 €
	P 17.10.2023 - 05.12.2023	8x90 Min.	76,00 €
Pekip * 602 geboren Juli - September 23	M 11.01.2023 - 29.03.2023	12x90 Min.	125,00 €
	N 19.04.2023 - 07.06.2023	8x90 Min.	83,00 €
	O 09.08.2023 - 27.09.2023	8x90 Min.	83,00 €
	P 18.10.2023 - 13.12.2023	8x90 Min.	83,00 €
Pekip * 604 geboren Oktober - Dezember 22	M 12.01.2023 - 30.03.2023	12x90 Min.	125,00 €
	N 20.04.2023 - 22.06.2023	8x90 Min.	83,00 €
	O 10.08.2023 - 28.09.2023	8x90 Min.	83,00 €
	P 19.10.2023 - 07.12.2023	8x90 Min.	83,00 €
Pekip * 605 geboren Februar - April 22	M 12.01.2023 - 30.03.2023	12x90 Min.	125,00 €
	N 20.04.2023 - 22.06.2023	8x90 Min.	83,00 €
	O 10.08.2023 - 28.09.2023	8x90 Min.	83,00 €
	P 19.10.2023 - 07.12.2023	8x90 Min.	83,00 €
Pekip * 606 geboren April - Juli 22	M 12.01.2023 - 30.03.2023	12x90 Min.	125,00 €
	N 20.04.2023 - 22.06.2023	8x90 Min.	83,00 €
	O 10.08.2023 - 28.09.2023	8x90 Min.	83,00 €
	P 19.10.2023 - 07.12.2023	8x90 Min.	83,00 €
Zwergenwerkstatt * 607 1 - 2,5 Jahre	M 10.01.2023 - 28.03.2023	12x90 Min.	113,00 €
	N 18.04.2023 - 06.06.2023	8x90 Min.	76,00 €
	O 08.08.2023 - 26.09.2023	8x90 Min.	76,00 €
	P 17.10.2023 - 05.12.2023	8x90 Min.	76,00 €