



Unsere Präventions- und Selbstzahlerkurse salvea Mainz

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 (02.01.2023 – 21.12.2023)

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|--|--|--|---|
| 08.45 - 09.30 Uhr Aquafit für Schwangere 405 | 15.00 - 15.30 Uhr Baby-schwimmen* 502 | 09.00 - 09.30 Uhr Babyschwimmen* 504 | 16.00 - 16.45 Uhr Fit & Aktiv 304 | 09.30 - 10.00 Uhr Babyschwimmen* 503 |
| 10.00 - 10.30 Uhr Baby-schwimmen* 501 | | 12.30 - 13.15 Uhr Aquafit sanft 403 | 17.00 - 17.45 Uhr Aquafit 402 | 10.30 - 11.15 Uhr Babymassage* 601 |
| 16.00 - 16:45 Uhr Rückenfit 303 | | 15.00 - 15.30 Uhr Kinder-wasserspiele* 506 | 18.00 - 18.45 Uhr Beckenboden-gymnastik 302 | |
| 17.00 - 17.45 Uhr Aquafit 401 | | 16.00 - 17.00 Uhr Rückbildungskurs mit Pilates und Baby 301 | | |
| | | 17.15 - 18.15 Pilates 201 | | |

* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten

Sie möchten mehr zu den Inhalten unserer Kurse erfahren, dann besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.salvea.de/kurse oder sprechen Sie uns direkt an.

Sie möchten einen Kurs buchen?
Rufen Sie uns an unter 06131-575-1770

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



Unsere Kursreihen und Preise

| Kurs | Termine | Umfang | Preis |
|----------------------------------|---------------------------|------------|----------|
| Aquafit 401 | M 02.01.2023 - 27.02.2023 | 9x45 Min. | 121,50 € |
| | N 06.03.2023 - 22.05.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | O 05.06.2023 - 07.08.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | P 14.08.2023 - 16.10.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | Q 23.10.2023 - 18.12.2023 | 9x45 Min. | 121,50 € |
| Aquafit 402 | M 05.01.2023 - 09.03.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | N 16.03.2023 - 25.05.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | O 01.06.2023 - 10.08.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | P 17.08.2023 - 19.10.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | Q 26.10.2023 - 21.12.2023 | 9x45 Min. | 121,50 € |
| Aquafit für Schwangere 405 | M 02.01.2023 - 27.02.2023 | 9x45 Min. | 121,50 € |
| | N 06.03.2023 - 22.05.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | O 05.06.2023 - 07.08.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | P 14.08.2023 - 16.10.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | Q 23.10.2023 - 18.12.2023 | 9x45 Min. | 121,50 € |
| Aquafit sanft 403 | M 04.01.2023 - 08.03.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | N 15.03.2023 - 17.05.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | O 24.05.2023 - 26.07.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | P 02.08.2023 - 04.10.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| | Q 11.10.2023 - 20.12.2023 | 10x45 Min. | 135,00 € |
| Babymassage* 601 | M 06.01.2023 - 17.02.2023 | 7x45 Min. | 84,00 € |
| | N 24.02.2023 - 14.04.2023 | 7x45 Min. | 84,00 € |
| | O 21.04.2023 - 09.06.2023 | 7x45 Min. | 84,00 € |
| | P 16.06.2023 - 21.07.2023 | 6x45 Min. | 72,00 € |
| | Q 08.09.2023 - 20.10.2023 | 7x45 Min. | 84,00 € |
| | R 27.10.2023 - 08.12.2023 | 7x45 Min. | 84,00 € |



Unsere Kursreihen und Preise

| Kurs | Termine | Umfang | Preis |
|--|---------------------------|------------|----------|
| Baby- schwimmen* 501 | M 02.01.2023 - 20.02.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | N 27.02.2023 - 24.04.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | O 08.05.2023 - 03.07.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | P 10.07.2023 - 28.08.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | Q 04.09.2023 - 23.10.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | R 30.10.2023 - 18.12.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| Baby- schwimmen* 502 | M 03.01.2023 - 21.02.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | N 28.02.2023 - 18.04.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | O 25.04.2023 - 13.06.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | P 20.06.2023 - 08.08.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | Q 15.08.2023 - 17.10.2023 | 9x30 Min. | 135,00 € |
| | R 24.10.2023 - 19.12.2023 | 9x30 Min. | 135,00 € |
| Baby- schwimmen* 503 | M 06.01.2023 - 24.02.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | N 03.03.2023 - 05.05.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | O 12.05.2023 - 30.06.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | P 07.07.2023 - 25.08.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | Q 01.09.2023 - 20.10.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | R 27.10.2023 - 15.12.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| Baby- schwimmen* 504 | M 04.01.2023 - 22.02.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | N 01.03.2023 - 19.04.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | O 26.04.2023 - 14.06.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | P 21.06.2023 - 09.08.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | Q 16.08.2023 - 11.10.2023 | 9x30 Min. | 135,00 € |
| | R 18.10.2023 - 20.12.2023 | 9x30 Min. | 135,00 € |
| Rückbildungs- kurs mit Pilates und Baby 301 | M 04.01.2023 - 08.03.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | N 15.03.2023 - 17.05.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | O 24.05.2023 - 26.07.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | P 02.08.2023 - 04.10.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | Q 11.10.2023 - 20.12.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| Beckenboden- gymnastik 302 | M 05.01.2023 - 09.03.2023 | 10x45 Min. | 150,00 € |
| | N 16.03.2023 - 25.05.2023 | 10x45 Min. | 150,00 € |
| | O 01.06.2023 - 10.08.2023 | 10x45 Min. | 150,00 € |
| | P 17.08.2023 - 19.10.2023 | 10x45 Min. | 150,00 € |
| | Q 26.10.2023 - 21.12.2023 | 9x45 Min. | 135,00 € |



Unsere Kursreihen und Preise

| Kurs | Termine | Umfang | Preis |
|---------------------------------|---------------------------|------------|----------|
| Fit & Aktiv 304 | M 05.01.2023 - 09.03.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | N 16.03.2023 - 25.05.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | O 01.06.2023 - 10.08.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | P 17.08.2023 - 19.10.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | Q 26.10.2023 - 21.12.2023 | 9x45 Min. | 118,80 € |
| Kinder- wasserspiele* 506 | M 04.01.2023 - 22.02.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | N 01.03.2023 - 19.04.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | O 26.04.2023 - 14.06.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | P 21.06.2023 - 09.08.2023 | 8x30 Min. | 120,00 € |
| | Q 16.08.2023 - 11.10.2023 | 9x30 Min. | 135,00 € |
| R 18.10.2023 - 20.12.2023 | 9x30 Min. | 135,00 € | |
| Pilates* 201 | M 04.01.2023 - 08.03.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | N 15.03.2023 - 17.05.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | O 24.05.2023 - 26.07.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | P 02.08.2023 - 04.10.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| | Q 11.10.2023 - 20.12.2023 | 10x60 Min. | 150,00 € |
| Rückenfit 303 | M 02.01.2023 - 06.03.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | N 13.03.2023 - 22.05.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | O 05.06.2023 - 07.08.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | P 14.08.2023 - 16.10.2023 | 10x45 Min. | 132,00 € |
| | Q 23.10.2023 - 18.12.2023 | 9x45 Min. | 118,80 € |