



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	17.15 - 18.00 Uhr Aquacycling* 404	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
Aquacycling* 404	M 03.01.2023 - 07.03.2023	10x45 Min.	130,00 €
	N 14.03.2023 - 16.05.2023	10x45 Min.	130,00 €
	O 23.05.2023 - 25.07.2023	10x45 Min.	130,00 €
	P 01.08.2023 - 03.10.2023	10x45 Min.	130,00 €
	Q 10.10.2023 - 12.12.2023	10x45 Min.	130,00 €
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 €