



## Unsere Präventions- und Selbstzahlerkurse salvea Idar-Oberstein

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
	18.00 – 19.00 Uhr <b>Autogenes Training</b>		17.30 – 18.30 Uhr <b>Rückenfit</b> 303  19.00 – 20.00 Uhr <b>Aquafit</b> 401	

\* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen?  
Melden Sie sich an über  
[welcme.idar-oberstein@salvea.de](mailto:welcme.idar-oberstein@salvea.de) oder  
rufen Sie uns an unter 06781-562-140.

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



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
AquaFit 401	M 12.01.2023 – 16.03.2023	10x60 Min.	168,00 €
	N 23.03.2023 – 01.06.2023	10x60 Min.	168,00 €
	O 15.06.2023 - 17.08.2023	10x60 Min.	168,00 €
	P 24.08.2023 – 26.10.2023	10x60 Min.	168,00 €
	Q 02.11.2023 – 21.12.2023	8x60 Min.	134,40 €
Autogenes Training 301	M 10.01.2023 – 28.02.2023	8x60Min.	105,60 €
	N 07.03.2023 – 25.04.2023	8x60Min.	105,60 €
	O 02.05.2023 – 20.06.2023	8x60Min.	105,60 €
	P 27.06.2023 – 15.08.2023	8x60Min.	105,60 €
	Q 22.08.2023 – 24.10.2023	8x60Min.	105,60 €
R 31.10.2023 – 19.12.2023	8x60Min.	105,60 €	
Rückenfit 303	M 12.01.2023 – 02.03.2023	8x60Min.	105,60 €
	N 09.03.2023 – 27.04.2023	8x60Min.	105,60 €
	O 04.05.2023 – 06.07.2023	8x60Min.	105,60 €
	P 13.07.2023 – 31.08.2023	8x60Min.	105,60 €
	Q 07.09.2023 – 26.10.2023	8x60Min.	105,60 €
R 02.11.2023 – 21.12.2023	8x60Min.	105,60 €	
Rückenpower *	M 06.09.2023 - 15.11.2023	10x60 Min.	105,60 €