



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 (22.01.2024 – 19.12.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
08.45 - 09.30 Uhr Aquafit für Schwangere 405	15.00 - 15.30 Uhr Baby-schwimmen* 502	09.00 - 09.30 Uhr Babyschwimmen* 503	16.00 – 16.30 Babyschwimmen* 504
10.00 - 10.30 Uhr Baby-schwimmen* 501	17:15 – 18:00 Uhr Aquafit 402	12.30 - 13.15 Uhr Aquafit sanft 403	17.00 - 17.45 Uhr Aquafit 404
15.30 – 16.30 Uhr Nordic Walking 601		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	
18.00 – 19.00 Uhr Rückenschule 701		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 Montag	R 22.01.2024 - 25.03.2024 S 15.04.2024 - 24.06.2024 T 15.07.2024 - 16.09.2024 U 07.10.2024 - 09.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	135,00 € 135,00 € 135,00 € 135,00 €
Aquafit 402 Dienstag	R 23.01.2024 - 26.03.2024 S 1.10.2024 - 24.12.2024 T 09.07.2024 - 10.09.2024 U 01.10.2024 - 03.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	135,00 € 135,00 € 135,00 € 135,00 €
Aquafit für Schwangere 405 Montag	R 22.01.2024 - 25.03.2024 S 15.04.2024 - 24.06.2024 T 15.07.2024 - 16.09.2024 U 07.10.2024 - 09.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	135,00 € 135,00 € 135,00 € 135,00 €
Aquafit sanft 403 Mittwoch	R 24.01.2024 - 27.03.2024 S 17.04.2024 - 26.06.2024 T 17.07.2024 - 18.09.2024 U 09.10.2024 - 11.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	135,00 € 135,00 € 135,00 € 135,00 €
Aquafit 404 Donnerstag	R 25.01.2024 - 28.03.2024 S 18.04.2024 - 27.06.2024 T 25.07.2024 - 26.09.2024 U 17.10.2024 - 19.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	135,00 € 135,00 € 135,00 € 135,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Baby- schwimmen* 501 Montag	R 22.01.2024 - 11.03.2024	8x30 Min.	120,00 €
	S 02.06.2024 - 06.06.2024	8x30 Min.	120,00 €
	T 24.06.2024 - 12.08.2024	8x30 Min.	120,00 €
	U 02.09.2024 - 21.10.2024	8x30 Min.	120,00 €
	V 04.11.2024 - 16.12.2024	7x30 Min.	105,00 €
Baby- schwimmen* 502 Dienstag	R 22.03.2024 - 03.04.2024	8x30 Min.	120,00 €
	S 02.04.2024 - 21.05.2024	8x30 Min.	120,00 €
	T 11.06.2024 - 30.07.2024	8x30 Min.	120,00 €
	U 20.08.2024 - 08.10.2024	8x30 Min.	120,00 €
	V 29.10.2024 - 17.12.2024	8x30 Min.	120,00 €
Baby- schwimmen* 503 Mittwoch	R 24.01.2024 - 13.03.2024	8x30 Min.	120,00 €
	S 03.04.2024 - 29.05.2024	8x30 Min.	120,00 €
	T 19.06.2024 - 07.08.2024	8x30 Min.	120,00 €
	U 28.08.2024 - 16.10.2024	8x30 Min.	120,00 €
	V 06.11.2024 - 18.12.2024	7x30 Min.	105,00 €
Baby- schwimmen* 504 Donnerstag	R 25.01.2024 - 13.03.2024	8x30 Min.	120,00 €
	S 04.04.2024 - 06.06.2024	8x30 Min.	120,00 €
	T 27.06.2024 - 15.08.2024	8x30 Min.	120,00 €
	U 05.09.2024 - 31.10.2024	8x30 Min.	120,00 €
	V 14.11.2024 - 19.12.2024	6x30 Min.	90,00 €
Rückbildungs- kurs mit Pilates und Baby 301 Mittwoch	R 24.01.2024 - 27.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	S 17.04.2024 - 26.06.2024	10x60 Min.	150,00 €
	T 17.07.2024 - 18.09.2024	10x60 Min.	150,00 €
	U 09.10.2024 - 11.12.2024	10x60 Min.	150,00 €
Beckenboden- gymnastik 302 Donnerstag	R 25.01.2024 - 28.03.2024	10x45 Min.	150,00 €
	S 18.04.2024 - 04.07.2024	10x45 Min.	150,00 €
	T 25.07.2024 - 26.09.2024	10x45 Min.	150,00 €
	U 17.10.2024 - 19.12.2024	10x45 Min.	150,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Nordic Walking 601 Montag	R 22.01.2024 - 25.03.2024	10x60 Min.	105,00 €
	S 15.04.2024 - 24.06.2024	10x60 Min.	105,00 €
	T 15.07.2024 - 16.09.2024	10x60 Min.	105,00 €
	U 07.10.2024 - 09.12.2024	10x60 Min.	105,00 €
Kinder- wasserspiele* 506 Mittwoch	R 24.01.2024 - 13.03.2024	8x30 Min.	120,00 €
	S 03.04.2024 - 29.05.2024	8x30 Min.	120,00 €
	T 19.06.2024 - 07.08.2024	8x30 Min.	120,00 €
	U 28.08.2024 - 16.10.2024	8x30 Min.	120,00 €
	V 06.11.2024 - 18.12.2024	7x30 Min.	105,00 €
Pilates 201 Mittwoch	R 24.01.2024 - 27.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	S 17.04.2024 - 26.06.2024	10x60 Min.	150,00 €
	T 17.07.2024 - 18.09.2024	10x60 Min.	150,00 €
	U 09.10.2024 - 11.12.2024	10x60 Min.	150,00 €
Rückenschule 701 Montag	R 22.01.2024 - 25.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	S 15.04.2024 - 24.06.2024	10x60 Min.	150,00 €
	T 15.07.2024 - 16.09.2024	10x60 Min.	150,00 €
	U 07.10.2024 - 09.12.2024	10x60 Min.	150,00 €