



## 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 (01.01.2024 – 18.12.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 10.00 Uhr Fit & Aktiv bis ins hohe Alter 300	17.00 - 18.00 Uhr Rückenfit 302	09.30 – 10.30 Uhr <b>Rückenfit*</b> 201	09.00 - 10.00 Uhr <b>Pilates*</b> 204	
10.15 - 11.15 Uhr Fit & Aktiv bis ins hohe Alter 304		17.00 - 18.00 Uhr <b>Rückenfit</b> 303	10.00 - 11.00 Uhr Pilates* 205	
12.15 – 13.15 Uhr <b>Pilates*</b> 200		18.00 - 19.00 Uhr <b>Rückenfit</b> * 202	17.15 - 18.15 Uhr Beckenboden- gymnastik 304	
		19.00 - 20.00 Uhr <b>Rückenfit*</b> 203		

<sup>\*</sup> Selbstzahlerkurs Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen? Melden Sie sich an über 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 (01.01.2024 – 18.12.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9.00 - 10.30 Uhr Zwergen- werkstatt* 608	12.30 - 14.00 Uhr <b>Pekip*</b> 602	10.30 - 12.00 Uhr <b>Pekip*</b> 604	
	11.00 - 12.30 Uhr Krabbelzwerge* 600	15.30 - 16.30 Uhr Kleinkinder in Bewegung* 603	12.15 - 13.45 Uhr <b>Pekip*</b> 605	
			14.30 - 16.00 Uhr <b>Pekip*</b> 606	

<sup>\*</sup> Selbstzahlerkurs Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen? Melden Sie sich an über 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	R 11.01.2024 - 14.03.2024 S 11.04.2024 - 04.07.2024 T 22.08.2024 - 17.10.2024 U 31.10.2024 - 19.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	97,00 € 97,00 € 77,00 € 77,00 €
Fit & Aktiv bis ins hohe Alter 300	R 08.01.2024 - 18.03.2024 S 08.04.2024 - 17.06.2024 T 19.08.2024 - 07.10.2024 U 28.10.2024 - 16.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 89,00 € 71,00 € 71,00 €
Fit & Aktiv bis ins hohe Alter 301	R 08.01.2024 - 18.03.2024 S 08.04.2024 - 17.06.2024 T 19.08.2024 - 07.10.2024 U 28.10.2024 - 16.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 89,00 € 71,00 € 71,00 €
Rückenfit 302	R 09.01.2024 - 12.03.2024 S 09.04.2024 - 11.06.2024 T 20.08.2024 - 08.10.2024 U 29.10.2024 - 17.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 89,00 € 71,00 € 71,00 €
Rückenfit * 201	S 10.04.2024 - 19.06.2024 T 21.08.2024 - 09.10.2024 U 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 71,00 € 71,00 €
Rückenfit 303	R 10.01.2024 - 13.03.2024 S 10.04.2024 - 19.06.2024 T 21.08.2024 - 09.10.2024 U 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 89,00 € 71,00 € 71,00 €
Rückenfit * 202	S 10.04.2024 - 19.06.2024 T 21.08.2024 - 09.10.2024 U 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 71,00 € 71,00 €
Rückenfit * 203	S 10.04.2024 - 19.06.2024 T 21.08.2024 - 09.10.2024 U 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	89,00 € 71,00 € 71,00 €





Kurs	Termine	Umfang	Preis
Pilates * 200	R 08.01.2024 - 18.03.2024 S 08.04.2024 - 17.06.2024 T 19.08.2024 - 07.10.2024 U 28.10.2024 - 16.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	97,00 € 97,00 € 77,00 € 77,00 €
Pilates * 204	R 11.01.2024 - 14.03.2024 S 11.04.2024 - 04.07.2024 T 22.08.2024 - 17.10.2024 U 31.10.2024 - 19.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	97,00 € 97,00 € 77,00 € 77,00 €
Pilates * 205	R 11.01.2024 - 14.03.2024 S 11.04.2024 - 04.07.2024 T 22.08.2024 - 17.10.2024 U 31.10.2024 - 19.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	97,00 € 97,00 € 77,00 €



## Unsere Kurse für Kinder

	I	I	
Kurs	Termine	Umfang	Preis
Kleinkinder in Bewegung * 603	R 10.01.2024 - 13.03.2024 S 10.04.2024 - 19.06.2024 T 21.08.2024 - 09.10.2024 U 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	94,00 € 94,00 € 76,00 €
Krabbelzwerge * 600 6 - 12 Monate	R 09.01.2024 - 12.03.2024 S 09.04.2024 - 11.06.2024 T 20.08.2024 - 08.10.2024 U 29.10.2024 - 17.12.2024	10x90 Min. 10x90 Min. 8x90 Min. 8x90 Min.	105,00 € 105,00 € 84,00 €
Pekip * 602 Geboren: R & S:Juli – Sept. 23 T: April – Mai 24	R 10.01.2024 - 13.03.2024 S 10.04.2024 - 19.06.2024 T 21.08.2024 - 19.12.2024	10x90 Min. 10x90 Min. 16x90 Min.	104,00 € 104,00 € 166,00 €
Pekip * 604 geboren Oktober - Dezember 23	R 11.01.2024 - 14.03.2024 S 11.04.2024 - 04.07.2024 T 22.08.2024 - 19.12.2024	10x90 Min. 10x90 Min. 16x90 Min.	104,00 € 104,00 € 166,00 €
Pekip * 605 Geboren: R: Jan März 23 S & T: Jan März 24	R 11.01.2024 - 14.03.2024 S 11.04.2024 - 04.07.2024 T 22.08.2024 - 19.12.2024	10x90 Min. 10x90 Min. 16x90 Min.	104,00 € 104,00 € 166,00 €
Pekip * 606 R & S:April – Juni 23 T: Juni – Juli 24	R 11.01.2024 - 14.03.2024 S 11.04.2024 - 04.07.2024 T 22.08.2024 - 19.12.2024	10x90 Min. 10x90 Min. 16x90 Min.	104,00 € 104,00 € 166,00 €
Zwergenwerkstatt * 606 1 - 2,5 Jahre	R 09.01.2024 - 12.03.2024 S 09.04.2024 - 11.06.2024 T 20.08.2024 - 08.10.2024 U 29.10.2024 - 17.12.2024	10x90 Min. 10x90 Min. 8x90 Min. 8x90 Min.	94,00 € 94,00 € 76,00 € 76,00 €