



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 für das Jahr 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18.00 – 19.00 Uhr AOK Faszien-Fit*	17.00 – 17.45 Uhr Leichter durchs Leben-Essen mit Spaß und Genuss	17.30 – 18.30 Uhr Rückenfit durch Kräftigung		
	18.00 – 19.00 Uhr Autogenes Training	18.00 – 19.00 Uhr AOK Rückenpower*		

* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen?
Melden Sie sich an über
Praevention.idar-oberstein@salvea.de oder
rufen Sie uns an unter 06781-56214-0
Ansprechpartner: Michelle Wagner

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



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Leichter durchs Leben- Essen mit Spaß und Genuss	4120-A001: 16.01.2024 - 05.03.2024 4120-B002: 02.04.2024 - 21.05.2024 4120-C003: 27.08.2024 - 15.10.2024 4120-D004: 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min. 8x45 Min . 8x45 Min. 8x45 Min.	180,00 € 180,00 € 180,00 € 180,00 €
Autogenes Training	4120 - A005: 16.01.2024 -12.03.2024 4120 - B006: 02.04.2024 -21.05.2024 4120 - C007: 27.08.2024 - 15.10.2024 4120 - D008: 29.10.2024 -17.12.2024	8x60Min. 8x60Min. 8x60Min. 8x60Min.	105,60 € 105,60 € 105,60 € 105,60 €
AOK-Rückenpower *	21.02.2024 – 24.04.2024	10x60 Min.	115,00 €
AOK-Faszien Fit*	19.02.2024 – 29.04.2024	10x60 Min.	115,00 €
RückenFit durch Kräftigung	4120 - A009:08.05.2024.-.26.06.2024 4120 - B010:24.07.2024 - 04.09.2024 4120 - C011:18.09.2024 - 06.11.2024	8x60Min. 8x60Min. 8x60Min.	105,60 € 105,60 € 105,60 €

* Für AOK-Versicherte Kostenlos