



## Unsere Präventions- und Selbstzahlerkurse salvea Westparkstraße

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 (08.01.2024 – 20.12.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45 Uhr Wassergymnastik 432	08.30 – 09.15 Uhr Wassergymnastik 423	08.00 – 08.45 Uhr Wassergymnastik 427	15.00 – 16.00 Uhr Aquafit 408	07.30 – 08.15 Uhr Wassergymnastik 428	<b>Sonntag</b>
18.00 – 18.45 Uhr Aquafit 402	09.45 – 10.30 Uhr Wassergymnastik 433	9.45 – 10.15 Uhr Aquajogging* 420	17.00 – 18.00 Uhr Aquafit 409	09.45 – 10.30 Uhr Wassergymnastik 434	
18.00 – 19.00 Uhr Pilates* 308	16.30 – 17.15 Uhr Wassergymnastik 424	10.00 – 10.45 Uhr Qi Gong 324	16.00 – 17.00 Uhr Pilates Reformer* 212	16.00 – 17.00 Uhr Aquafit* 412	
19.10 – 20.10 Uhr Pilates Reformer* 205	17.15 – 18.00 Uhr Wassergymnastik 425	15.00 – 16.00 Uhr Aquafit 405	17.00 – 18.00 Uhr Pilates Reformer* 206		
	18.00 – 18.45 Uhr Aquafit 403	18.00 – 18.30 Uhr Aquajogging* 421	18.00 – 18.45 Uhr Aquafit* 410		
	18.00 – 19.00 Uhr Pilates* 310	18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit 305	18.00 – 19.00 Uhr Rückenfit 317		
	18.45 – 19.30 Uhr Aquafit 404	18.30 – 19.15 Uhr Aquafit 406	18.45 – 19.30 Uhr Aquafit* 411		
	19.00 – 20.00 Uhr Pilates* 311	19.00 – 20.00 Uhr Rückenfit 306			
	19.30 – 20.15 Uhr Wassergymnastik 426	19.15 – 20.00 Uhr Aquafit 407			

Nur noch vereinzelt Warteplätze verfügbar

Sie möchten einen Kurs buchen?  
Kontaktieren Sie uns unter  
02151-7685-243 oder  
praevention.westpark@salvea.de.  
Mehr zu unseren Kursen unter  
[www.salvea.de/kurse](http://www.salvea.de/kurse)

\* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten



## Unsere Kurse für Kinder salvea Westparkstraße

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 (06.01.2024 – 21.12.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			08.45 - 09.30 Uhr <b>Babyschwimmen*</b> 501	14.25 - 15.10 Uhr <b>Schwimmen vor dem Seepferdchen*</b> 507	08.15 - 9.00 Uhr <b>Babyschwimmen*</b> 506
			09.30 - 10.00 Uhr <b>Babyschwimmen*</b> 502	15.10 - 15.55 Uhr <b>Schwimmen vor dem Seepferdchen*</b> 512	09.00 - 09.45 Uhr <b>Babyschwimmen*</b> 503
			10.30 - 11.30 Uhr <b>Mami-Baby-Yoga*</b> 502		09.45 - 10.30 Uhr <b>Babyschwimmen*</b> 504
					10.30 - 11.15 Uhr <b>Babyschwimmen*</b> 505
					12.15 - 13.00 Uhr <b>Schwimmen vor dem Seepferdchen*</b> 508
					13.00 - 13.45 Uhr <b>Schwimmen vor dem Seepferdchen*</b> 509
					13.45 - 14.30 Uhr <b>Schwimmen vor dem Seepferdchen*</b> 510
					14.30 - 15.15 Uhr <b>Schwimmen vor dem Seepferdchen*</b> 511

\* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten

Sie möchten einen Kurs buchen?  
Kontaktieren Sie uns unter  
02151-7685-243 oder  
praevention.westpark@salvea.de.  
Mehr zu unseren Kursen unter  
www.salvea.de/kurse



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquafit 402	J 08.01.2024 - 18.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 08.04.2024 - 01.07.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 19.08.2024 - 21.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 28.10.2024 - 16.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
	N 08.07.2024 - 12.08.2024	6x45 Min.	63,00 €
Aquafit 403	J 16.01.2024 - 19.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 20.08.2024 - 22.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	126,00 €
	N 09.07.2024 - 13.08.2024	6x45 Min.	63,00 €
Aquafit 404	J 23.01.2024 - 12.03.2024	8x45 Min.	100,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 20.08.2024 - 22.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	126,00 €
Aquafit 405	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x60 Min.	201,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x60 Min.	168,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x60 Min.	134,00 €
Aquafit 406	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x60 Min.	201,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x60 Min.	168,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x60 Min.	134,00 €
Aquafit 407	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x60 Min.	201,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x60 Min.	168,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x60 Min.	134,00 €
Aquafit 408	J 11.01.2024 - 14.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 11.04.2024 - 27.06.2024	10x60 Min.	168,00 €
	L 22.08.2024 - 17.10.2024	8x60 Min.	134,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	134,00 €
	N 11.07.2024 - 15.08.2024	6x60 Min.	100,00 €
Aquafit 409	J 18.01.2024 - 07.03.2024	8x60 Min.	134,00 €
	K 11.04.2024 - 27.06.2024	10x60 Min.	168,00 €
	L 22.08.2024 - 17.10.2024	8x60 Min.	134,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	134,00 €



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquafit* 410	J 11.01.2024 - 14.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 11.04.2024 - 27.06.2024	10x45 Min.	126,00 €
	L 22.08.2024 - 17.10.2024	8x45 Min.	100,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Aquafit* 411	J 11.01.2024 - 14.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 11.04.2024 - 27.06.2024	10x45 Min.	126,00 €
	L 22.08.2024 - 17.10.2024	8x45 Min.	100,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Aquafit 412	J 12.01.2024 - 15.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 12.04.2024 - 28.06.2024	12x60 Min.	201,00 €
	L 23.08.2024 - 23.10.2024	8x60 Min.	134,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	134,00 €
Aquafit 413	J 12.01.2024 - 15.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 12.04.2024 - 28.06.2024	12x60 Min.	201,00 €
	L 23.08.2024 - 23.10.2024	8x60 Min.	134,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	134,00 €
Aquafit 414	J 12.01.2024 - 15.03.2024	10x60 Min.	168,00 €
	K 12.04.2024 - 28.06.2024	12x60 Min.	201,00 €
	L 23.08.2024 - 23.10.2024	8x60 Min.	134,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	134,00 €



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquajogging* 420	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x30 Min.	84,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x30 Min.	100,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x30 Min.	84,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x30 Min.	67,00 €
Aquajogging* 421	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x30 Min.	84,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x30 Min.	100,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x30 Min.	84,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x30 Min.	67,00 €
Pilates 308	J 08.01.2024 - 18.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	K 08.04.2024 - 01.07.2024	12x60 Min.	180,00 €
	L 19.08.2024 - 30.09.2024	7x60 Min.	105,00 €
	M 28.10.2024 - 16.12.2024	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 310	J 16.01.2024 - 19.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x60 Min.	180,00 €
	L 20.08.2024 - 08.10.2024	8x60 Min.	120,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 311	J 16.01.2024 - 19.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x60 Min.	180,00 €
	L 20.08.2024 - 08.10.2024	8x60 Min.	120,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x60 Min.	120,00 €
Pilates Reformer* 205	J 08.01.2024 - 18.03.2024	10x60 Min.	173,00 €
	K 08.04.2024 - 01.07.2024	12x60 Min.	209,00 €
	L 19.08.2024 - 30.09.2024	7x60 Min.	122,00 €
	M 28.10.2024 - 16.12.2024	8x60 Min.	139,00 €



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Pilates Reformer* 206	L 29.08.2024 - 17.10.2024 M 24.10.2024 - 12.12.2024	8x60 Min. 8x60 Min.	139,00 € 139,00 €
Pilates Reformer* 212	L 29.08.2024 - 17.10.2024 M 24.10.2024 - 12.12.2024	8x60 Min. 8x60 Min.	139,00 € 139,00 €
Rückenfit 305	J 10.01.2024 - 13.03.2024 K 10.04.2024 - 03.07.2024 L 21.08.2024 - 23.10.2024 M 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 12x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min.	132,00 € 158,00 € 132,00 € 105,00 €
Rückenfit 306	J 10.01.2024 - 13.03.2024 K 10.04.2024 - 03.07.2024 L 21.08.2024 - 23.10.2024 M 30.10.2024 - 18.12.2024	10x60 Min. 12x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min.	132,00 € 158,00 € 132,00 € 105,00 €
Rückenfit 317	J 11.01.2024 - 14.03.2024 K 11.04.2024 - 27.06.2024 L 22.08.2024 - 17.10.2024 M 31.10.2024 - 19.12.2024	10x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	132,00 € 132,00 € 105,00 € 105,00 €
Qi Gong 324	L 21.08.2024 - 16.10.2024 M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x45 Min. 8x45 Min.	96,00 € 96,00 €



## Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Wassergymnastik 423	J 09.01.2024 - 12.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 20.08.2024 - 22.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 424	J 16.01.2024 - 19.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 20.08.2024 - 22.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 425	J 16.01.2024 - 19.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 20.08.2024 - 22.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 426	J 23.01.2024 - 12.03.2024	8x45 Min.	100,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 20.08.2024 - 22.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 427	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
	N 10.07.2024 - 14.08.2024	6x45 Min.	75,00 €
Wassergymnastik 428	J 12.01.2024 - 15.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 12.04.2024 - 28.06.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 23.08.2024 - 23.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 18.10.2024 - 13.12.2024	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 432	J 08.01.2024 - 18.03.2024	10x45 Min.	126,00 €
	K 08.04.2024 - 01.07.2024	12x45 Min.	151,00 €
	L 19.08.2024 - 21.10.2024	10x45 Min.	126,00 €
	M 28.10.2024 - 16.12.2024	8x45 Min.	100,00 €



## Unsere Kurse für Kinder

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Babyschwimmen* 501	J 11.01.2024 - 20.06.2024 L 22.08.2024 - 19.12.2024	20x45 Min. 17x45 Min.	252,00 € 214,00 €
Babyschwimmen* 502	J 11.01.2024 - 20.06.2024 L 22.08.2024 - 19.12.2024	20x30 Min. 17x30 Min.	168,00 € 143,00 €
Babyschwimmen* 503	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 14.12.2024	19x45 Min. 12x45 Min.	234,00 € 151,00 €
Babyschwimmen* 504	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 14.12.2024	19x45 Min. 12x45 Min.	234,00 € 151,00 €
Babyschwimmen* 505	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 14.12.2024	19x45 Min. 12x45 Min.	234,00 € 151,00 €
Babyschwimmen* 506	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 14.12.2024	19x45 Min. 12x45 Min.	234,00 € 151,00 €
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 507	J 12.01.2024 - 22.03.2024 K 12.04.2024 - 28.06.2024 L 23.08.2024 - 25.10.2024 M 08.11.2024 - 20.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min. 7x45 Min.	171,00 € 171,00 € 171,00 € 120,00 €
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 508	J 06.01.2024 - 23.03.2024 K 06.04.2024 - 28.06.2024 L 07.09.2024 - 14.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	171,00 € 171,00 € 171,00 €
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 509	J 06.01.2024 - 23.03.2024 K 06.04.2024 - 28.06.2024 L 07.09.2024 - 14.12.2024	10x45 Min. 10x45 Min. 10x45 Min.	171,00 € 171,00 € 171,00 €





## Unsere Kurse für Kinder

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 510	J 12.01.2024 - 22.03.2024	10x45 Min.	171,00 €
	K 12.04.2024 - 28.06.2024	10x45 Min.	171,00 €
	L 07.09.2024 - 14.12.2024	10x45 Min.	171,00 €
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 511	J 06.01.2024 - 23.03.2024	10x45 Min.	171,00 €
	K 06.04.2024 - 28.06.2024	10x45 Min.	171,00 €
	L 07.09.2024 - 14.12.2024	10x45 Min.	171,00 €
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 512	J 12.01.2024 - 22.03.2024	10x45 Min.	171,00 €
	K 12.04.2024 - 28.06.2024	10x45 Min.	171,00 €
	L 23.08.2024 - 25.10.2024	10x45 Min.	171,00 €
	M 08.11.2024 - 20.12.2024	7x45 Min.	120,00 €
Mami-Baby-Yoga* 522	J 11.01.2024 - 14.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	K 21.03.2024 - 20.06.2024	10x60 Min.	150,00 €
	L 22.08.2024 - 10.10.2024	8x60 Min.	120,00 €
	M 17.10.2024 - 21.12.2024	10x60 Min.	150,00 €