



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	Sonntag
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	15.00 - 16.00 Uhr Aquafit * 405	17.00 - 18.00 Uhr Pilates 314	16.00 - 17.00 Uhr Aquafit* 412	
19.00 - 20.00 Uhr Pilates Reformer* 205	17.15 - 18.00 Uhr Wassergymnastik* 425	18.00 - 18.30 Uhr Aquajogging* 421	18.00 - 18.45 Uhr Aquafit * 410	17.00 - 18.00 Uhr Aquafit* 413	
	18.00 - 18.45 Uhr Aquafit* 403	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 305	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 317	18.00 - 19.00 Uhr Aquafit* 414	
	18.00 - 19.00 Uhr Pilates* 310	18.30 - 19.15 Uhr Aquafit 406	19.15 - 20.30 Uhr Yoga* 330		
	19.00 - 19.45 Uhr Aquafit 404	19.00 - 20.00 Uhr Rückenfit 306	19.00 - 19.45 Uhr Aquafit* 411		
	19.00 - 20.00 Uhr Pilates* 311	19.15 - 20.00 Uhr Aquafit 407			
	19.45 - 20.30 Uhr Wassergymnastik 426				
	18.00-18.45 Uhr Qi Gong 323				

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

* 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 Babyschwimmen* 501	14.30 - 15.15 Uhr Schwimmen vor dem Seepferdchen* 507	08.15 - 9.00 Uhr Babyschwimmen* 506
			09.30 - 10.00 Uhr Babyschwimmen* 502	15.15 - 16.00 Uhr Schwimmen vor dem Seepferdchen* 512	09.00 - 09.45 Uhr Babyschwimmen* 503
			10.30 - 11.30 Uhr Mami-Baby-Yoga* 502		09.45 - 10.30 Uhr Babyschwimmen* 504
					10.30 - 11.15 Uhr Babyschwimmen* 505
					12.15 - 13.00 Uhr Schwimmen vor dem Seepferdchen* 508
					13.00 - 13.45 Uhr Schwimmen vor dem Seepferdchen* 509
					13.45 - 14.30 Uhr Schwimmen vor dem Seepferdchen* 510
					14.30 - 15.15 Uhr Schwimmen vor dem Seepferdchen* 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
Aqua jogging* 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 €
Aqua jogging* 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	F 08.01.2024 - 18.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	G 08.04.2024 - 01.07.2024	12x60 Min.	180,00 €
	H 19.08.2024 - 21.10.2024	10x60 Min.	150,00 €
	I 28.10.2024 - 16.12.2024	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 310	F 16.01.2024 - 19.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	G 09.04.2024 - 25.06.2024	12x60 Min.	180,00 €
	H 20.08.2024 - 22.10.2024	10x60 Min.	150,00 €
	I 29.10.2024 - 17.12.2024	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 311	F 16.01.2024 - 19.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	G 09.04.2024 - 25.06.2024	12x60 Min.	180,00 €
	H 20.08.2024 - 22.10.2024	10x60 Min.	150,00 €
	I 29.10.2024 - 17.12.2024	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 314	F 11.01.2024 - 14.03.2024	10x60 Min.	150,00 €
	G 11.04.2024 - 27.06.2024	10x60 Min.	150,00 €
	H 22.08.2024 - 17.10.2024	8x60 Min.	120,00 €
	I 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	120,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Yoga* 330	F 11.01.2024 - 14.03.2024	10x75 Min.	150,00 €
	G 11.04.2024 - 27.06.2024	10x75 Min.	150,00 €
	H 22.08.2024 - 17.10.2024	8x75 Min.	120,00 €
	I 31.10.2024 - 19.12.2024	8x75 Min.	120,00 €
Pilates Reformer* 205	F 08.01.2024 - 18.03.2024	10x60 Min.	173,00 €
	G 08.04.2024 - 01.07.2024	12x60 Min.	209,00 €
	H 19.08.2024 - 21.10.2024	10x60 Min.	173,00 €
	I 28.10.2024 - 16.12.2024	8x60 Min.	139,00 €
Rückenfit 305	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x60 Min.	132,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x60 Min.	158,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x60 Min.	132,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x60 Min.	105,00 €
Rückenfit 306	J 10.01.2024 - 13.03.2024	10x60 Min.	132,00 €
	K 10.04.2024 - 03.07.2024	12x60 Min.	158,00 €
	L 21.08.2024 - 23.10.2024	10x60 Min.	132,00 €
	M 30.10.2024 - 18.12.2024	8x60 Min.	105,00 €
Rückenfit 317	J 11.01.2024 - 14.03.2024	10x60 Min.	132,00 €
	K 11.04.2024 - 27.06.2024	10x60 Min.	132,00 €
	L 22.08.2024 - 17.10.2024	8x60 Min.	105,00 €
	M 31.10.2024 - 19.12.2024	8x60 Min.	105,00 €
Qi Gong 324	J 23.01.2024 - 12.03.2024	8x45 Min.	96,00 €
	K 09.04.2024 - 25.06.2024	10x45 Min.	120,00 €
	L 20.08.2024 - 15.10.2024	8x45 Min.	96,00 €
	M 29.10.2024 - 17.12.2024	8x45 Min.	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 €
	N 09.07.2024 - 13.08.2024	6x45 Min.	75,00 €
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 - 21.12.2024	19x45 Min. 13x45 Min.	234,00 € 164,00 €
Babyschwimmen* 504	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 21.12.2024	19x45 Min. 13x45 Min.	234,00 € 164,00 €
Babyschwimmen* 505	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 21.12.2024	19x45 Min. 13x45 Min.	234,00 € 164,00 €
Babyschwimmen* 506	J 06.01.2024 - 29.06.2024 L 31.08.2024 - 21.12.2024	19x45 Min. 13x45 Min.	234,00 € 164,00 €
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 507	J 12.01.2024 - 22.03.2024 K 12.04.2024 - 28.06.2024 L 31.08.2024 - 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 31.08.2024 - 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* 509	J 06.01.2024 - 23.03.2024 K 06.04.2024 - 28.06.2024 L 31.08.2024 - 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 €



Unsere Kurse für Kinder

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Schwimmen vor dem Seepferdchen* 510	J 06.01.2024 - 23.03.2024	10x45 Min.	171,00 €
	K 06.04.2024 - 28.06.2024	10x45 Min.	171,00 €
	L 31.08.2024 - 25.10.2024	10x45 Min.	171,00 €
	M 08.11.2024 - 20.12.2024	7x45 Min.	120,00 €
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 31.08.2024 - 25.10.2024	10x45 Min.	171,00 €
	M 08.11.2024 - 20.12.2024	7x45 Min.	120,00 €
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 €