



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 (05.01.2026 – 18.12.2026)

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
17.00 – 17.45 Uhr Qi Gong 324	09.45 - 10.30 Uhr Wassergymnastik 433	9.45 - 10.15 Uhr Aqua jogging* 420	17.00 - 18.00 Uhr Aquafit 409	09.45 - 10.30 Uhr Wassergymnastik 434	
18.00 - 18.45 Uhr Aquafit 402	16.30 - 17.15 Uhr Wassergymnastik 424	15.00 - 16.00 Uhr Aquafit 405	16.00 - 17.00 Uhr Pilates Reformer* 212	16.00 - 17.00 Uhr Aquafit* 412	
17.00 - 18.00 Uhr Pilates 331	17.15 - 18.00 Uhr Wassergymnastik 425	18.00 - 18.30 Uhr Aqua jogging* 421	17.00 - 18.00 Uhr Pilates Reformer* 206		
18.00 - 19.00 Uhr Pilates 308	18.00 - 18.45 Uhr Aquafit 403	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 305	18.00 - 18.45 Uhr Aquafit* 410		
	18.00 - 19.00 Uhr Pilates* 310	18.30 - 19.15 Uhr Aquafit 406	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 317		
	18.45 - 19.30 Uhr Aquafit 404	19.00 - 20.00 Uhr Rückenfit 306	18.45 - 19.30 Uhr Aquafit* 411		
	19.00 - 20.00 Uhr Pilates* 311	19.15 - 20.00 Uhr Aquafit 407			
	19.30 - 20.15 Uhr Wassergymnastik 426				
	20.15 - 21.15 Uhr Pilates Reformer* 205				

* 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

Unser Kursplan (18.01.2026 – 19.12.2026)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			08.45 - 09.30 Uhr Babyschwimmen* 501		08.15 - 9.00 Uhr Babyschwimmen* 506
			09.30 - 10.00 Uhr Babyschwimmen* 502		09.00 - 09.45 Uhr Babyschwimmen* 503
					09.45 - 10.30 Uhr Babyschwimmen* 504
					10.30 - 11.15 Uhr Babyschwimmen* 505

* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquafit 402	T 05.01.2026 - 16.03.2026	10x45 Min.	131,00 €
	U 13.04.2026 - 06.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 31.08.2026 - 19.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 26.10.2026 - 14.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
	X 20.07.2026 - 24.08.2026	6x45 Min.	79,00 €
Aquafit 403	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Aquafit 404	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Aquafit 405	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x60 Min.	210,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x60 Min.	210,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x60 Min.	140,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x60 Min.	140,00 €
Aquafit 406	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Aquafit 407	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Aquafit 408	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x60 Min.	210,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x60 Min.	210,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x60 Min.	140,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x60 Min.	140,00 €
Aquafit 409	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x60 Min.	210,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x60 Min.	210,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x60 Min.	140,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x60 Min.	140,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquafit* 410	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
	X 23.07.2026 - 27.08.2026	6x45 Min.	79,00 €
Aquafit* 411	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
	X 23.07.2026 - 27.08.2026	6x45 Min.	79,00 €
Aquafit* 412	T 09.01.2026 - 27.03.2026	12x60 Min.	210,00 €
	U 17.04.2026 - 10.07.2026	12x60 Min.	210,00 €
	V 04.09.2026 - 23.10.2026	8x60 Min.	140,00 €
	W 30.10.2026 - 18.12.2026	8x60 Min.	140,00 €
Aquajogging* 420	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x30 Min.	109,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x30 Min.	109,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x30 Min.	73,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x30 Min.	73,00 €
Aquajogging* 421	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x30 Min.	109,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x30 Min.	109,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x30 Min.	73,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x30 Min.	73,00 €
Wassergymnastik 423	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 07.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Wassergymnastik 424	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Wassergymnastik 425	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Wassergymnastik 426	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Wassergymnastik 427	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Wassergymnastik 428	T 09.01.2026 - 27.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 17.04.2026 - 10.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 04.09.2026 - 23.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 30.10.2026 - 18.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Wassergymnastik 432	T 05.01.2026 - 16.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 13.04.2026 - 06.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 31.08.2026 - 19.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 26.10.2026 - 14.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
Wassergymnastik 433	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
	X 21.07.2026 - 25.08.2026	6x45 Min.	75,00 €
Wassergymnastik 434	T 09.01.2026 - 27.03.2026	12x45 Min.	157,00 €
	U 17.04.2026 - 10.07.2026	12x45 Min.	157,00 €
	V 04.09.2026 - 23.10.2026	8x45 Min.	105,00 €
	W 30.10.2026 - 18.12.2026	8x45 Min.	105,00 €
	X 24.07.2026 - 28.08.2026	6x45 Min.	75,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Pilates 331	T 12.01.2026 - 23.03.2026	10x60 Min.	156,00 €
	U 13.04.2026 - 06.07.2026	12x60 Min.	187,00 €
	V 31.08.2026 - 19.10.2026	8x60 Min.	125,00 €
	W 26.10.2026 - 14.12.2026	8x60 Min.	125,00 €
Pilates 308	T 12.01.2026 - 23.03.2026	10x60 Min.	156,00 €
	U 13.04.2026 - 06.07.2026	12x60 Min.	187,00 €
	V 31.08.2026 - 19.10.2026	8x60 Min.	125,00 €
	W 26.10.2026 - 14.12.2026	8x60 Min.	125,00 €
Pilates* 310	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x60 Min.	187,00 €
	U 14.04.2026 - 30.06.2026	12x60 Min.	187,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x60 Min.	125,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x60 Min.	125,00 €
Pilates* 311	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x60 Min.	187,00 €
	U 14.04.2026 - 07.07.2026	12x60 Min.	187,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x60 Min.	125,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x60 Min.	125,00 €
Pilates Reformer* 205	T 06.01.2026 - 24.03.2026	12x60 Min.	224,00 €
	U 14.04.2026 - 07.07.2026	12x60 Min.	224,00 €
	V 01.09.2026 - 20.10.2026	8x60 Min.	150,00 €
	W 27.10.2026 - 15.12.2026	8x60 Min.	150,00 €
Pilates Reformer* 206	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x60 Min.	224,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x60 Min.	224,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x60 Min.	150,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x60 Min.	150,00 €
Pilates Reformer* 212	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x60 Min.	224,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x60 Min.	224,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x60 Min.	150,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x60 Min.	150,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Rückenfit 305	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x60 Min.	168,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x60 Min.	168,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x60 Min.	112,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x60 Min.	112,00 €
Rückenfit 306	T 07.01.2026 - 25.03.2026	12x60 Min.	168,00 €
	U 15.04.2026 - 01.07.2026	12x60 Min.	168,00 €
	V 02.09.2026 - 21.10.2026	8x60 Min.	112,00 €
	W 28.10.2026 - 16.12.2026	8x60 Min.	112,00 €
Rückenfit 317	T 08.01.2026 - 26.03.2026	12x60 Min.	168,00 €
	U 16.04.2026 - 16.07.2026	12x60 Min.	168,00 €
	V 03.09.2026 - 22.10.2026	8x60 Min.	112,00 €
	W 29.10.2026 - 17.12.2026	8x60 Min.	112,00 €
Qi Gong 324	T 12.01.2026 - 09.03.2026	8x45 Min.	104,00 €
	U 20.04.2026 - 29.06.2026	8x45 Min.	104,00 €
	V 12.10.2026 - 30.11.2026	8x45 Min.	104,00 €



Unsere Kurse für Kinder

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Babyschwimmen* 501	T 08.01.2026 - 21.05.2026 V 03.09.2026 - 17.12.2026	24x45 Min. 14x45 Min	314,00 € 183,00 €
Babyschwimmen* 502	T 08.01.2026 - 21.05.2026 V 03.09.2026 - 17.12.2026	24x30 Min. 14x30 Min	209,00 € 122,00 €
Babyschwimmen* 503	T 10.01.2026 - 11.07.2026 V 05.09.2026 - 19.12.2026	25x45 Min. 12x45 Min.	327,00 € 157,00 €
Babyschwimmen* 504	T 10.01.2026 - 11.07.2026 V 05.09.2026 - 19.12.2026	25x45 Min. 12x45 Min.	327,00 € 157,00 €
Babyschwimmen* 505	T 10.01.2026 - 11.07.2026 V 05.09.2026 - 19.12.2026	25x45 Min. 12x45 Min.	327,00 € 157,00 €
Babyschwimmen* 506	T 10.01.2026 - 11.07.2026 V 05.09.2026 - 19.12.2026	25x45 Min. 12x45 Min.	327,00 € 157,00 €