

salvea impuls
Lust auf Gesundheit



Unser
Kursangebot 2019
Mainz



Babyschwimmen

Für das Neugeborene ist das Element Wasser kein unbekanntes Phänomen. Im Gegenteil: Beim Baden erinnert es sich an den Mutterleib. Entsprechend genießen Babys die Zeit mit den Eltern im Wasser auch ganz besonders. Spielerische Bewegungen im warmen Bad fördern die körperliche Entwicklung. Neue Eindrücke stimulieren die geistige Aufnahmefähigkeit des Kindes. Zusätzlich baut der enge Eltern-Kind-Kontakt gegenseitiges Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit auf. Dieser Kurs ist für Kinder zwischen sechs und zwölf Monaten geeignet.

Tag/Zeit	Zeitraum
Altersbegrenzung: 3-12 Monate	
Di 10.00 - 10.30 Uhr	08.01. - 26.02.2019 (8x)
Kursleitung: Katrin Dyllick-Brenzinger	12.03. - 28.05.2019 (10x) (Kursunterbrechung: Osterferien)
Fr 09.30 - 10.00 Uhr	11.01. - 01.03.2019 (8x)
Kursleitung: Olga Illi	15.03. - 24.05.2019 (10x) (Kursunterbrechung: Osterferien)
Altersbegrenzung: 1-3 Jahre	
Mi 15.45 - 16.15 Uhr	09.01. - 27.02.2019 (8x)
Kursleitung: Anke Scholz	13.03. - 22.05.2019 (10x) (Kursunterbrechung: Osterferien)
Selbstzahlerkurs Max. Teilnehmerzahl: 12 Babies	
Alle Preise inkl. MWSt.	8 x 30 Min. 96,00 EUR 10 x 30 Min. 120,00 EUR



Yoga

Yoga ist eine über Jahrtausende bewahrte Methode, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Mehr noch: Sie gilt als eine der erfolgreichsten Stressbewältigungsstrategien überhaupt. Die Gesundheitsförderung und das Erlernen eines bewussten und liebevollen Umgangs mit uns selbst stehen dabei im Vordergrund. Durch Bewegungsübungen, Atemtechniken sowie muskuläre Tiefenentspannung werden Hirn, Nerven, Organe und Gewebe regelrecht erfrischt. Dies wirkt ausgleichend auf Ihr vegetatives Nervensystem. Einfache Atemübungen hingegen verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Die muskuläre Tiefenentspannung rundet jedes Training ab. Darum ist der Geist nach einer Yoga-Sitzung stets ruhig und gelassen. Sie fühlen sich ausgeglichen, kraftvoll und vital.

Tag/Zeit	Zeitraum
Do 17.00 - 18.15 Uhr Kursleitung: Olga Illi	10.01. - 14.03.2019 (10x)
Präventionskurs (wird durch die Krankenkassen gefördert) Max. Teilnehmerzahl: 12	
Alle Preise inkl. MWSt.	10 x 75 Min. 135,00 EUR

Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Sie verbindet Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen und aktiviert besonders die tieferliegenden Bauch- und die wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln. Es werden nie einzelne, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gleichmäßig gedehnt. Auf schonende Weise verbessern sich dadurch Ihre Körperhaltung und Koordination, Ihre Atmung und Konzentration sowie Ihre Kraft und Ausdauer. Pilates bringt den Körper in Balance und beugt Rückenschmerzen sowie Verspannungen wirksam vor.

Tag/Zeit	Zeitraum
Mi 16.30 - 17.15 Uhr Kursleitung: Klaus Freitag	16.01. - 20.03.2019 (10x)
Selbstzahlerkurs Max. Teilnehmerzahl: 12	
Alle Preise inkl. MWSt.	10 x 45 Min. 90,00 EUR

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Sie können sich per E-Mail (unter katrin.dyllick-brenzinger@salvea.de) oder telefonisch (unter 06131/5751770) anmelden. Mit der Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie mit Ihrer Anmeldung, dass Sie die Teilnahmebedingungen anerkennen. Eine Anmeldebestätigung erfolgt mit Erhalt der Rechnung. Teilnehmer, die aufgrund fehlender Kurskapazitäten keinen Platz erhalten, werden von uns benachrichtigt. Ein nachträglicher Einstieg bei freien Kapazitäten ist möglich. Bereits durchgeführte Kurseinheiten werden dann selbstverständlich von der Kursgebühr abgezogen. Alle Angaben im Programmheft sind ohne Gewähr – Änderungen bleiben vorbehalten.

Kursgebühr

Die Kursgebühr entrichten Sie bitte spätestens 14 Tage vor Kursstart entweder mit EC-Karte oder bar an Ihrem salvea Empfang.

Präventionskurse nach §20 SGB V

Die anteilige Rückerstattung der Kursgebühr über die gesetzliche Krankenkasse ist möglich. Über die Möglichkeit und Höhe einer Rückerstattung informieren Sie sich bitte bei Ihrer Krankenkasse.

Mindestteilnehmerzahl

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl für eine Kursreihe nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen. Sie werden in diesem Fall rechtzeitig vor Kursstart von uns benachrichtigt.

Rücktrittsregelung/Abmeldung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kurs-

gebühr. Ein Rücktritt bis 14 Tage vor Kursbeginn ist möglich. In diesem Fall wird Ihre Kursgebühr abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 10,00 Euro zurückerstattet. Später ist eine Erstattung nicht mehr möglich. Kann der Kursplatz kurzfristig durch einen Ersatzteilnehmer besetzt werden, fällt lediglich die Bearbeitungspauschale an.

Rückzahlungen

Bei Kursausfall werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Bei Teilausfall eines Kurses erstatten wir, sofern einzelne Stunden (gleiche Uhrzeit desselben Wochentags) nicht nachgeholt werden können, die Kursgebühr anteilig. Für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, ist eine Rückerstattung nicht möglich.

Haftung

Die Teilnahme an den Kursen/Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, Verluste und Unfälle übernehmen wir keine Haftung.

Ärztliche Voruntersuchung/Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert, teilweise erforderlich. Unsere Kursangebote stellen keinen Therapieersatz, sondern ggf. eine Ergänzung zu ärztlich verordneten Maßnahmen dar.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten mittels EDV unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung in ihrer jeweils gültigen Fassung verarbeitet und innerhalb der Organisation verwendet werden.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Do. 07.30 - 17.30 Uhr
Fr. 07.30 - 15.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

salvea - Lust auf Gesundheit

Reha Zentrum Hofheim/Taunus GmbH

salvea im KKM Mainz

An der Goldgrube 11 • 55131 Mainz

T +49 6131 5751770 • welcome.mainz@salvea.de

