

# Kursplan

Gültig vom 13.09.2019 – 06.01.2020

Mit effektiven und gezielten Präventionskursen zu einem gesünderen ICH.



Präventionskurse dienen in erster Linie als Einstieg in ein gesünderes Leben. Durch ein umfassendes Leistungsangebot erhalten Sie mit Unterstützung durch Ihre Krankenkasse die Möglichkeit, neue Sportarten auszuprobieren und für sich zu entdecken.

Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse können Sie in der Regel zweimal pro Jahr an Präventionskursen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Sucht teilnehmen. Die meisten Krankenkassen übernehmen auf Antrag bis zu 80% der Kosten. Ich empfehle Ihnen, sich vor der Kursteilnahme bei Ihrer Krankenkasse zu den Bestimmungen der Kostenübernahme zu informieren.

Die Kursgebühr in Höhe von 150 € muss im Voraus an den Kursanbieter bezahlt werden.

Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, diese reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse ein, um eine Rückerstattung zu erhalten.

<b>Pilates mit Kind</b>					
von	bis	Ort	Tag	Anfang	Ende
14.11.2019	23.01.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Donnerstag	11.45 Uhr	12.45 Uhr
06.01.2020	09.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Montag	11.45 Uhr	12.45 Uhr
30.01.2020	02.04.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Donnerstag	11.45 Uhr	12.45 Uhr
<b>Pilates</b>					
von	bis	Ort	Tag	Anfang	Ende
04.01.2020	07.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Samstag	19.00 Uhr	20.00 Uhr
05.01.2020	08.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Sonntag	18.30 Uhr	19.30 Uhr
07.01.2020	10.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Dienstag	07.00 Uhr	08.00 Uhr
08.01.2020	11.03.2020	Hirschberger Str.3, 10317 Berlin Holmes Place Ostkreuz	Mittwoch	19.30 Uhr	20.30 Uhr
09.01.2020	12.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Donnerstag	19.00 Uhr	20.00 Uhr
<b>Wirbelsäule</b>					
von	bis	Ort	Tag	Anfang	Ende
05.01.2020	08.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Sonntag	17.15 Uhr	18.15 Uhr
26.10.2020	28.12.2020	Otto - Schmirgal Str. 1, 10319 Berlin	Samstag	12.45 Uhr	13.45 Uhr
08.01.2020	11.03.2020	Hirschberger Str.3, 10317 Berlin Holmes Place Ostkreuz	Mittwoch	18.15 Uhr	19.15 Uhr
09.01.2020	12.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Donnerstag	17.45 Uhr	18.45 Uhr
<b>Beckenboden</b>					
von	bis	Ort	Tag	Anfang	Ende
05.11.2019	14.01.2020	Otto - Schmirgal Str. 1, 10319 Berlin	Donnerstag	09.00 Uhr	10.00 Uhr
05.01.2020	08.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Sonntag	16.00 Uhr	17.00 Uhr
06.01.2020	09.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Montag	13.00 Uhr	14.00 Uhr
<b>Entspannung   Yoga</b>					
von	bis	Ort	Tag	Anfang	Ende
26.10.2019	28.12.2019	Otto - Schmirgal Str. 1, 10319 Berlin	Samstag	10.00 Uhr	11.25 Uhr
04.01.2020	07.03.2020	Hirschberger Str.3, 10317 Berlin Holmes Place Ostkreuz	Samstag	20.15 Uhr	21.15 Uhr
05.01.2020	08.03.2020	Hirschberger Str.3, 10317 Berlin Holmes Place Ostkreuz	Sonntag	19.45 Uhr	20.45 Uhr
08.01.2020	11.03.2020	Pfarrstr. 110, 13017 Berlin	Mittwoch	20.45 Uhr	21.45 Uhr