




PRÄVENTIONSANGEBOTE 2024/2025

des INSTITUTS FÜR PRÄVENTIVE GESUNDHEITSFÖRDERUNG WALDENBURG

Ihre Krankenkasse unterstützt Sie bei der aktiven Gesundheitsvorsorge! Melden Sie sich zu einem unserer mit einem  gekennzeichneten Präventionskurse an und lassen sich bis zu **100% der Kursgebühr von Ihrer Krankenkasse zurückerstatten!** Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

		Angebot	Umfang	Termin	Starttermin	Gebühr
<input type="checkbox"/>		ZPP Kurs: HIIT – Gesundes Herz-Kreislauf-System durch High Intensive Intervall Training	8x 90 Min	Montag 18 – 19 Uhr	13.01.2025	95,00 € 
			8x 90 Min	Montag 18 – 19 Uhr	10.03.2025	95,00 € 
			8x 90 Min	Montag 18 – 19 Uhr	12.05.2025	95,00 € 
			8x 90 Min	Montag 18 – 19 Uhr	22.09.2025	95,00 € 
<input type="checkbox"/>		ZPP-Kurs: Functional Training – das neue Krafttraining	8x 60 Min	Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr	08.01.2025	95,00 € 
			8x 60 Min	Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr	05.03.2025	95,00 € 
			8x 60 Min	Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr	14.05.2025	95,00 € 
			8x 60 Min	Mittwoch 19:30 – 20:30 Uhr	24.09.2025	95,00 € 
<input type="checkbox"/>		ZPP Kurs: Kraftvoll gegen Arthrose – Präventives Krafttraining	8x 60 Min	Dienstag 17.00-18.00 Uhr	07.01.2025	95,00 € 
			8x 60 Min	Dienstag 17.00-18.00 Uhr	07.10.2025	95,00 € 
<input type="checkbox"/>		ZPP-Kurs: Beckenboden- das gezielte Krafttraining für den Beckenboden	8x 60 Min	Donnerstag 17:00 – 18.00 Uhr	06.02.2025	95,00 € 
			8x 60 Min	Donnerstag 17:00 – 18.00 Uhr	18.09.2025	95,00 € 
<input type="checkbox"/>		ZPP Kurs: Rückenstark- fit und kraftvoll im Alltag	8x 60 Min	Mittwoch 18.00- 19.00 Uhr	24.09.2025	95,00 € 

<input type="checkbox"/>		ZPP-Kurs: Osteoporose Prävention- Krafttraining für gesunde Knochen und Muskeln	8x 60 Min	Mittwoch 17:00 – 18.00 Uhr	08.01.2025	95,00 € 
<input type="checkbox"/>		Nordic Walking Refresher Workshop	1x 120 Min	Sonntag 10.00- 12.00 Uhr	06.04.2025	15,00€

Während der Ferien (Ferienplan Baden-Württemberg) finden keine Präventionskurse statt (Pause). Die Teilnehmerplätze werden nach Anmeldeeingang vergeben. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmern statt. Sobald Sie den Kurs erfolgreich absolviert haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse für die Kostenrückerstattung einreichen können.

