

## Präventions- und Fitness-Zentrum

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag:	09:00 Uhr bis 21:00 Uhr
Samstag:	11:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Sonntag:	09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

### Beratung, Anmeldung und Terminvereinbarung

Telefon: (0 36 95) 69 34-30 | E-Mail: fitness@solewelt.de

### Zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V

Kurs	Anzahl x Dauer	Preis
Aqua-Fitness*	10 × 45 min	109,00 €
Rückenschule*	10 × 60 min	99,00 €
Autogenes Training*	10 × 60 min	99,00 €
Progressive Muskelentspannung*	10 × 60 min	99,00 €
Präventives Rücken- und Gelenktraining	8 × 60 min	99,00 €

\*Zusätzlich eine Stunde Badnutzung pro Einheit gratis  
Ihre Krankenkasse unterstützt Sie bei Präventionskursen. Sichern Sie sich Ihren Zuschuss. Pro Kurs bekommen Sie zirka 80,00 Euro erstattet.

#### Beispielrechnung Aqua-Fitness-Kurs:

109,00 Euro	Kursgebühr
- 80,00 Euro	Zuschuss Krankenkasse
<b>= 29,00 Euro</b>	<b>Eigenanteil</b> (Kosten pro Einheit: nur 2,90 Euro + 1 Std. Bad pro Kurseinheit gratis!)

Gültigkeit bis 31.12.2018 | Alle Angaben ohne Gewähr.

## Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX

Wir bieten Kurse im Rahmen des Reha-Sports an. Sie können als Reha-Sportler mit einer Reha-Aktiv-Mitgliedschaft auch Gerätetraining, Bad und Sauna nutzen.

### Mitgliedschaften

#### Fitness-Mitgliedschaft\*

Leistungen:

- Gerätetraining
- Nutzung Itensic® Rückenmodul
- Nutzung five® Rücken- & Gelenkzentrum
- Gesundheitskurse (Land)
- Trinksole

#### Kurs-Mitgliedschaft

Leistungen:

- Gesundheitskurse (Land)
- Trinksole

#### NUR FÜR MITGLIEDER:

Jederzeit können 20-Stunden-Pakete für Bad und Bad/Sauna zum Vorzugspreis hinzugekauft werden.

\*Weitere Tarifoptionen sind:

- Partnertarif
- Juniortarif (Azubis, Schüler, Studenten bis max. 29 Jahre)

### Angebote ohne Vertrag

Tarif	Preis
Tageskarte (Gerätetraining/Landkurse)	18,00 €
11er Karte Fitness (Gerätetraining/Landkurse) inklusive Geräteeinweisung, Körpermaßanalyse, Trainingsberatung, Nachmessung	120,00 €

Gültigkeit bis 31.12.2018 | Alle Angaben ohne Gewähr.