

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 |
| = 29,00 Euro | Eigenanteil (Kosten pro Einheit: nur 2,90 Euro + 1 Std. Bad pro Kurseinheit gratis!) |

Gültigkeit bis 31.12.2019 | 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)
- 1x pro Jahr gratis Trainingsanalyse mit Cardioscan®
- 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 31.12.2019 | Alle Angaben ohne Gewähr.