

Kursplan Prävention

Ab Januar 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
	18:00 – 18:45 Aqua Fit I		
	18:30 – 19:30 Rumpfstabilisations training II		18:30 – 19:15 Aqua Fit II
		19:00 – 20:00 Wirbelsäulen Gymnastik II	

Niveau I leicht (für Einsteiger)
 Niveau II mittel (Grundkondition ist erforderlich, keine Vorerfahrung notwendig)
 Niveau III schwer (Grundkondition ist erforderlich, sowie gewisse Vorerfahrung)

Die Termine und die genauen Startzeiten sowie weitere Informationen zu den Inhalten finden Sie an unserer **Infowand im EG** und auf unserer Homepage. Zusätzlich beantwortet das Personal am Empfang gerne Ihre Fragen.

Die Kurse sind zeitlich begrenzt und können aus **8** bis zu **12** Einheiten bestehen. Die Dauer der Kurse variiert je Kursart.

Präventionskurse sind nach (§20 SGB V.) bei 80%iger Anwesenheit durch die **Krankenkassen abrechnungsfähig**. Diese erstatten Ihnen anteilig die Kosten für ein bis zwei Präventionskurse im Jahr. Informieren Sie sich über Ihre Konditionen bei Ihrer Krankenkasse.

Es besteht weiterhin die Möglichkeit vom **Arbeitgeber einen Zuschuss zu erhalten**, werden diese gemäß § 3 Nr. 34 EStG dazu aufgefordert einen Anteil zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung zu leisten.*

*§ 3 Nr. 34 EStG: Arbeitgeber können ihren Arbeitnehmern Zuschüsse für Maßnahmen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes sowie zur betrieblichen Gesundheitsförderung geben. Arbeitnehmer müssen diese Zuschüsse nicht versteuern, soweit sie 500 Euro jährlich nicht übersteigen. Die Leistungen müssen den im Leitfadens Prävention genannten Qualitätsanforderungen genügen. Der Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung der §§ 20 und 20a SGB V in der Fassung vom 10. Dezember 2014 weist in Kapitel 7.2 auf die Fördermöglichkeiten nach § 3 Nr. 34 EStG hin.

BAD

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 9:00 Aqua Power Petra				08:30 – 09:00 Aqua Power Petra
09:00 – 09:30 Aqua Fit Petra				09:00 – 09:30 Aqua Fit Petra
17:15 – 18:00 Aqua Fit Petra		18:00 – 18:45 Aqua Power Petra	19:15 – 20:00 Aqua Fit Robin	18:30 – 19:15 Aqua Boot Camp Robin
		18:45 – 19:30 Aqua Fit Petra		

Schwimmkurse und Externe Kurse

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:45 - 10:15. Baby-schwimmen Petra				09:45 – 10:15 Baby-schwimmen Petra	09:00 – 09:30 Papa-Kind-Schwimmen
10:30 - 11:00 Baby-schwimmen Petra				10:30 – 11:00 Kleinkind-schwimmen Petra	10:00-10:30 Papa-Kind-Schwimmen
16:00 – 17:00 Schwimmkurs Petra	16:00 – 17:00 Schwimmkurs Petra	16:00 – 17:00 Schwimmkurs Petra	16:00 – 17:00 Schwimmkurs Petra		
18:20 – 19:05 Aqua Bike Ute	19:00 – 19:45 Aqua Bike Petra		17:15 – 18:00 Aqua Ladies Petra	17:30 – 18:30 Schwimmkurs Petra	
19:20 – 20:05 Aqua Bike Ute	19:55 – 20:40 Aqua Bike Petra				