

Termine für unsere Präventionskurse in Erkrath (Einzugsgebiete Düsseldorf/ Kreis Mettmann/Wuppertal) und online (via Zoom)

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir Ihnen Präventionskurse nach den Richtlinien von §20 SGBV an. 2x im Jahr erhalten Sie je Kurs 80% der Kursgebühren rückwirkend von Ihrer gesetzlichen Krankenkasse erstattet. Unsere Präventionskurse haben den Schwerpunkt **Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation** und sind daher erstattungsfähig.

Das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation haben sich zur Vorbeugung und begleitenden Behandlung bei einer Vielzahl von stressbedingten Gesundheitsstörungen bewährt.

Kursdauer: 8x ca. 60 Minuten

Kosten: 96Euro (80% Rückerstattung durch die gesetzlichen Krankenkassen)



Kurszeiten Autogenes Training für Erwachsene und Jugendliche

Montags in Erkrath-Hochdahl, Hildener Straße 19, 19.45 - 20.45h

Start in 2021: 11.1./ 1.3./ 17.5./ 6.9./ 8.11.

Start in 2022: 10.1./ 7.3./ 16.5./ 5.9./ 7.11.

Mittwochs in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 19.15 - 20.15h

Start in 2021: 13.1./ 3.3./ 19.5./ 8.9./ 10.11.

Start in 2022: 12.1./ 9.3./ 18.5./ 7.9./ 9.11.

Mittwochs in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 20.15 - 21.15h

Start in 2021: 13.1./ 3.3./ 19.5./ 29.9./ 17.11.

Start in 2022: 2.2./ 4.4./ 13.6./ 10.10./ 28.11.

**donnerstags in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 20.00 - 21.00h
(14tägig)**

Start in 2021: 14.1./ 4.3./ 20.5./ 30.9./ 18.11.

Start in 2022: 3.2./ 5.4./ 14.6./ 11.10./ 29.11.

Online-Kurs (über Zoom) mittwochs 20.45-21.45h

Start in 2021: 13.1./ 3.3./ 19.5./ 29.9./ 17.11.

Start in 2022: 2.2./ 4.4./ 13.6./ 10.10./ 28.11.

Kurszeiten Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene

Mittwochs in Erkrath-Hochdahl, Hildener Str. 19, 18.15 - 19.15h

Start in 2021: 13.1./ 3.3./ 19.5./ 29.9./ 17.11.

Start in 2022: 2.2./ 4.4./ 13.6./ 10.10./ 28.11.