

## Termine für unsere Präventionskurse in Erkrath (Einzugsgebiete Düsseldorf/ Kreis Mettmann/Wuppertal)

In Kooperation mit den gesetzlichen Krankenkassen bieten wir Ihnen Präventionskurse nach den Richtlinien von §20 SGBV an. 1-2x 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, Ginsterweg 34, 19.45 - 20.45h**

Start in 2018: 15.1./12.3./28.5./10.9./5.11.

Start in 2019: 14.1./11.3./27.5./16.9./18.11.

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

Start in 2018: 17.1./14.3./30.5./12.9./7.11.

Start in 2019: 16.1./13.3./29.5./18.9./20.11.

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

Start in 2018: 17.1./14.3./30.5./12.9./7.11.

Start in 2019: 16.1./13.3./29.5./18.9./20.11.

### Kurszeiten Autogenes Training für Kinder (9-12 Jahre)

**Montags in Erkrath-Hochdahl, Ginsterweg 34, 18.45 - 19.30h**

Start in 2018: 15.1./12.3./28.5./10.9./5.11.

Start in 2019: 14.1./11.3./27.5./16.9./18.11.

### Kurszeiten Progressive Muskelrelaxation für Erwachsene

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

Start in 2018: 17.1./14.3./30.5./12.9./7.11.

Start in 2019: 16.1./13.3./29.5./18.9./20.11.