

## Kurstermine 2012

|                          |                  |                 |                   |
|--------------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| <b>Rückenschule</b>      | Do.              | 02.02. - 22.03. | 18:30 - 20:00 Uhr |
| <b>Rücken Plus</b>       | Fr.              | 20.01. - 23.03. | 15:45 - 17:15 Uhr |
| <b>Rücken Plus</b>       | Di.              | 17.04. - 19.06. | 18:30 - 20:00 Uhr |
| <b>PMR*</b>              | Di.              | 14.02. - 03.04. | 18:30 - 20:00 Uhr |
| <b>Pilates</b>           | Mi.              | 15.02. - 18.04. | 19:00 - 20:00 Uhr |
| <b>Pilates</b>           | Mi.              | 14.03. - 16.05. | 10:00 - 11:00 Uhr |
| <b>Yoga</b>              | Di.              | 24.01. - 27.03. | 20:00 - 21:00 Uhr |
| <b>Yoga</b>              | Di.              | 17.04. - 26.06. | 20:00 - 21:00 Uhr |
| <b>Seniorengymnastik</b> | Mo. und Do.      |                 | 11:00 - 12:00 Uhr |
| <b>Rehasport</b>         | Di., Mi. und Fr. |                 | 11:00 - 11:40 Uhr |

\* PMR = Progressive Muskelrelaxation, Entspannung nach Jakobson

### Kurskosten :

|              |  |       |
|--------------|--|-------|
| Pilates      | 10 x 60 min  | 110 € |
| PMR          | 8 x 90 min   | 110 € |
| Rückenschule | 8 x 90 min   | 110 € |
| Rücken Plus  | 10 x 90 min  | 110 € |
| Yoga         | 10 x 60 min  | 110 € |
| Seniorengym. | 10 x 60 min  | 85 €  |
| Reha-Sport   | mit Reha-Antrag 56 <i>(Kostenübernahme durch Krankenkasse)</i> |       |

Die Kombination von Rückenschule/Rücken Plus und PMR ist möglich. Die Kosten reduzieren sich auf 180 €.

Die gesetzl. Krankenkassen verpflichten sich nach § 20, 20 a u. b des SGB V auf eine Kostenerstattung von 70-85 %. Bis zu zwei Kursen pro Jahr.

### PTZ-Höchst

**Zvonimir Udovc & Rainer Jürgens GbR**

Königsteiner Straße 80

65929 Frankfurt-Höchst

Tel. 069 – 31 37 67

Fax 069 – 30 85 31 39

info@ptz-hoechst.de

www.ptz-hoechst.de

