

Nachfolgend haben wir einige Informationen über unsere Kurse für Sie zusammengestellt.

## **Wer unterrichtet und wie groß sind die Gruppen?**

Unsere **offenen Kurse** werden von zertifizierten und erfahrenen Kursleitern veranstaltet und durchgeführt. Die Teilnahme findet in offenen Gruppen statt. Ein Einstieg in die Klassen ist entsprechend dem Level jederzeit möglich. Wir unterrichten in kleinen Gruppen bis maximal 12 Teilnehmern beim Pilates und 15 Teilnehmern beim Yoga, um die Qualität des Unterrichtes zu gewährleisten.

Unsere **Präventions- und Rehabilitationskurse** werden von staatlich anerkannten und bei den gesetzlichen Krankenkassen zugelassenen Kursleitern veranstaltet und durchgeführt. Die Teilnahme findet in geschlossenen Gruppen nach vorheriger Anmeldung statt.

## **Muss ich mich vorher anmelden?**

Bei allen Kursen bitten wir um vorherige Buchung und Platzreservierung.

## **Wie kann ich Kurse buchen?**

Die Teilnahme an allen unseren Kursen können Sie einfach und bequem über unsere Website [www.diewohlfuehler.de](http://www.diewohlfuehler.de) buchen. Außerdem natürlich auch per Telefon unter **030 - 40 30 13 34** oder direkt in der Wohlfühler-Praxis an der Rezeption. Am Telefon und an der Rezeption beraten wir Sie auch gerne zu weiteren Fragen.

## **Wo finden die Kurse statt?**

Die Kurse finden in den Räumen der Wohlfühler-Remise (Gartenhaus) und im Kurs-Studio auf dem Hinterhof der Kollwitzstrasse 77 statt.

Die Rezeption der Wohlfühler finden Sie im linken Eingang der beiden Ladengeschäfte der Hausnummer 75.

## **Wo melde ich mich vor Kursbeginn an?**

Vor Beginn eines **offenen Kurses** melden Sie sich bitte an der Rezeption (Kollwitzstr.75) an. Dort können Sie den Kurs bezahlen oder Ihre 5er / 10er Karte abstempeln lassen. Sie bekommen dann einen Pfandchip, der vor Kursbeginn bei der Kursleiterin abzugeben ist und als Zahlungsnachweis dient.

Vor Beginn eines **Präventions- oder Rehakurses** melden Sie sich bitte ebenfalls an unserer Rezeption an. Hier müssen Sie Ihre Anwesenheit auf der Teilnehmerliste mit Ihrer Unterschrift dokumentieren. Für die folgenden Kurstermine können Sie dann immer gleich direkt zu den Kursräumen gehen und brauchen sich nicht erneut an der Rezeption anzumelden.

## **Wie erfolgt die Bezahlung und gibt es Möglichkeiten der Kostenerstattung durch den Arbeitgeber oder die Krankenkasse?**

Bezahlen können Sie an unserer Rezeption entweder bar, mit EC oder Kreditkarte. Für die offenen Kurse wie Yoga und Pilates gibt es keine Kassenbezuschussung. Lesen Sie aber den nächsten Absatz! Hinweis für Arbeitnehmer: Gesundheitsfördernde Maßnahmen wie Kurse oder physiotherapeutische Behandlungen können lohnsteuer- und sozialabgabenfrei von Ihrem Arbeitgeber bezuschusst werden. Der Jahresfreibetrag beträgt hier für jeden Arbeitnehmer 500 Euro, die auch monatlich ausgezahlt werden können. Gerne beraten wir Sie und Ihren Arbeitgeber zum Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Weitere Informationen über die Rezeption.

Präventionskurse bezahlen Sie in der Regel per Überweisung vor Beginn des Kurses auf Grundlage der Ihnen zugesandten Rechnung. In Ausnahmen kann der Kurs vor Ort bezahlt werden, wenn er bspw. sehr kurzfristig gebucht wurde. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen von den Kursgebühren 80 %. Die Erstattung erhalten Sie direkt von Ihrer Krankenkasse nach Beendigung des Kurses durch Vorlage einer Teilnahmebestätigung. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn über die Höhe der Zuschussung bei Ihrer Krankenkasse!

**Hinweis für Studenten, Arbeitslose und Rentner:** Sollte Ihnen die Teilnahme auf Grund der Vorauszahlung der Kursgebühr nicht möglich sein, sprechen sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung!

Rehabilitationskurse werden über Rezept abgerechnet. Hierfür benötigen Sie eine genehmigte Kostenübernahme Ihrer Krankenkasse. Das Reha-Rezept erhalten Sie von Ihrem Hausarzt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf unserer Website unter [www.diewohlfuehler.de](http://www.diewohlfuehler.de).

## **Welche Bekleidung brauche ich?**

Wir empfehlen für unsere Kurse sportliche und lockere Kleidung, damit Sie sich gut und bequem darin bewegen können.

## **Wo kann ich mich umkleiden und kann ich auch vor Ort duschen?**

Für jeden Kursraum gibt es eine Umkleide mit verschließbaren Schränken und Duschen. Die Schlüssel für die Schränke stecken in den Schlössern; bitte NICHT mit nachhause nehmen. Ihr Duschhandtuch bringen Sie bitte selbst mit; alternativ gibt Ihnen aber auch die Rezeption ein Handtuch.

## **Gibt es auch eine individuelle Betreuung beim Training?**

Ja, wenn Sie eine individuelle Betreuung wünschen, sagen Sie einfach an der Rezeption Bescheid. Wir bieten alle Kurse auch im Einzeltraining an. Für die Pilatesbegeisterten haben wir ein eigenes Pilatesstudio eingerichtet, in dem sie optimal im Einzeltraining an den klassischen Pilatesgeräten unterrichtet werden. Ihren Termin und Ihren Trainer können Sie auch über unsere Rezeption buchen.