

Tag	Zeitraum	Starttermin
-----	----------	-------------

Kraft-Ausdauer-Zirkel

Mittwoch 09.00–10.00 Uhr 12.01. |

Präventives Ganzkörpertraining

Montag 19.00–20.00 Uhr 10.01. |

Dienstag 10.00–11.00 Uhr 11.01. |

salvea RückenFit

Mittwoch 19.00–20.00 Uhr 12.01. |

Freitag 10.00–11.00 Uhr 14.01. |

salvea FaszienFit

Donnerstag 10.30–11.15 Uhr 13.01. |

Bewegt - entspannt

Montag 19.00–20.00 Uhr 12.01. |

Herzfrequenzgesteuertes Kraftausdauertraining

Easy Spinning

Dienstag 20.00–21.00 Uhr 11.01. |

Fatburner Einsteiger

Donnerstag 08.45–09.30 Uhr 13.01. |

Fatburner Fortgeschritten

Dienstag 09.00–09.45 Uhr 11.01. |

Die Präventionskurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

Gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erfolgt eine Kostenbeteiligung. Die Kurse dauern 8 Wochen, in denen Sie 1x wöchentlich an einem Präventionskurs teilnehmen.

Und Sie erhalten zusätzlich:

- eine Einführung in das Kraft- und Ausdauertraining
- einen Fitnessstest
- 1 freies Training pro Woche



salvea
Lust auf Gesundheit

**Reservierung und Beratung
unter 02821 133030**

salvea sports · Tichelstraße 9 · 47533 Kleve
T +49 2821 13303-0 · www.salvea-kleve.de

Präventionskurse 2022
ab Januar

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining:

Zentrale Begriffe wie Bewegungsfluss, Konzentration, Präzision, Zentrierung, Beweglichkeit und Gelenkigkeit kennzeichnen die Übungen der Pilates-Methode.

Die langsamen, fließend durchgeführten Bewegungen sind ein effizientes, sanftes, gelenkschonendes Muskeltraining und wirken wie Figur-Doping. Schon nach kurzer Zeit ist der Bauch straffer, der Rücken gewinnt an Stärke, und die Wirbelsäule richtet sich auf.

Das Geheimnis des Workouts liegt in der Tiefe. Die Kraft baut sich von innen nach außen auf. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule des Beckenbodens gemeint ist. Unterstützt werden Übungen mit einer gezielten Atmung.

salvea Rückenfit – Präventives Rückentraining

salvea Rückenfit ist ein ganzheitlich orientiertes Gruppentraining, welches Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining beinhaltet.

Mit diesem speziellen Rückentraining wird die Kraft, Beweglichkeit und Entspannung der Rumpfmuskulatur gefördert und die Wirbelsäule mit einem stabilen Korsett aus Muskeln gestützt. Es ist ein optimales Programm, um Schmerzen und Verschleißerscheinungen vorzubeugen, Haltungsschwächen auszugleichen und ein Fortschreiten degenerativer Prozesse der Wirbelsäule zu verhindern. Die Teilnehmer werden zudem in die Lage versetzt, die erlernten Übungen selbstständig zuhause durchzuführen.

Bitte für die Entspannung etwas Warmes zum Überziehen und bei Bedarf ein Kissen oder zweites Handtuch mitbringen.

salvea FaszienFit

Die Faszien – das menschliche kollagene Bindegewebsnetzwerk – ist zunehmend ins Rampenlicht aktueller medizinischer Forschung gerückt und revolutioniert den Gesundheitssport und das Fitness-Training. Die allgemein beklagte Alterssteifigkeit und der damit einhergehende Verlust an elastischem Schwung sind im Wesentlichen das Resultat von verfilzten (adhärenten) Kollagen-Fasernetzen. Ein gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich – biegsam wie ein Bambus, reißfest wie ein Zugseil und ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen.

Das garantiert Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, vermeidet schmerzhaftes Reibereien in Hüftgelenken und Bandscheiben, schützt Muskulatur vor Verletzung und sorgt für eine energetische und leistungsstarke, Wohlspannung. Ziel ist es, dieses Bindegewebsnetz durch entsprechende Übungen zu kräftigen und die Elastizität wieder herzustellen und zu erhalten. In unserem speziellen Bindegewebe-Workout „FaszienFit“ zeigen wir Ihnen, wie.

Präventives Ganzkörpertraining

Beim präventiven Ganzkörpertraining kommt es darauf an, den gesamten Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag sowie tiefere sportliche Belastungen fit zu machen. Eine wichtige Rolle dabei spielt der Rumpf, der Hauptstabilisator des Menschen. Eine stabile Hüfte beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus sondern ebenso gut auf das Knie- und Fußgelenk. Auch die tiefe Bauchmuskulatur und die Schulterblattstabilisatoren sind wichtig für einen standhaften Körper und werden trainiert. Im präventiven Ganzkörpertraining arbeitet man vordergründig mit seiner eigenen Körperspannung.

Herz-Kreislauftraining – Fatburner

Der Kurs ist ein gezieltes Ausdauertraining mit Schrittkombinationen zur Förderung der Fettverbrennung und Koordination zu motivierender Musik.

Beim Fatburner-Kurs wird schwerpunktmäßig im Low Impact (ohne Sprünge) gearbeitet. Einzelne Schritte werden eingeübt und zu Choreographien zusammengestellt. Die Choreographien variieren von leichten Basisschritten bis hin zu komplexen Bewegungsabläufen je nach Kursniveau (Einsteiger – Mittelstufe – Fortgeschritten). Der Kurs macht Spaß, schafft Ausgleich zum Alltag und hilft das Körpergewicht zu reduzieren.

Herz-Kreislauftraining – Easy Spinning

Leichtes Herz-Kreislauftraining auf dem Spinning-Fahrrad. Das herzfrequenzgesteuerte Ausdauertraining ist ideal für Einsteiger, denn man stellt den Widerstand an seinem Fahrrad selbst ein und kann den Kurs so an seine Fähigkeiten anpassen. Man sollte vor, während und nach dem Training trinken.

Herz-Kreislauftraining – Spinning Mittelstufe

Ein effektives, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf dem Spinning Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer, des Fettstoffwechsels und Ausdauerleistung. Vorerfahrungen im Spinning sind dringend erforderlich.