Präventionskurse **2024 ab Januar**

Tag	Zeitraum	Starttermin	
Starker Rücken			
Montag	11.00–12.00 Uhr	08.01.	
Spinning | Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	08.30–09.30 Uhr	10.01.	
Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	11.01.	
Zirkel 2 | Kraft-und Ausdauerzirkel			
Dienstag	09.00–10.00 Uhr	06.02.	**10 Wochen**
Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	25.01.	**10 Wochen**
Freitag	11.00–12.00 Uhr	26.01.	**10 Wochen**
Ganzkörpertraining			
Freitag	10.00–11.00 Uhr	12.01.	
Fatburner | Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	09.00–09.45 Uhr	10.01.	

Präventionskurse **2024 ab April**

Tag	Zeitraum	Starttermin	
Starker Rücken			
Montag	11.00–12.00 Uhr	08.04.	
Spinning | Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	08.30–09.30 Uhr	10.04.	
Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	11.04.	
Zirkel 2 | Kraft-und Ausdauerzirkel			
Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	11.04.	**10 Wochen**
Freitag	11.00–12.00 Uhr	12.04.	**10 Wochen**
Dienstag	09.00–10.00 Uhr	16.04	**10 Wochen**
Ganzkörpertraining			
Freitag	10.00–11.00 Uhr	12.04.	
Fatburner | Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	09.00–09.45 Uhr	10.04.	

Die Kurse dauern in der Regel 8 Wochen (mit Ausnahme der Zirkel 2), in denen Sie 1x wöchentlich an einem Präventionskurs teilnehmen.

Reservierung und Beratung unter 02821 133030

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

salvea
Lust auf Gesundheit

Präventionskurse 2024 ab Januar

Starker Rücken

Starker Rücken 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 selbständig zuhause durchzuführen.
Bitte für die Entspannung etwas Warmes zum Überziehen und bei Bedarf ein Kissen oder zweites Handtuch mitbringen.

Ganzkörpertraining

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

Fatburner

Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness

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. Der Kurs macht Spaß, schafft Ausgleich zum Alltag und hilft das Körpergewicht zu reduzieren.

Zirkel 2

Das Kraft- und Ausdauer-Zirkeltraining bringt neuen Schwung in Ihr Muskeltraining. Zirkeltraining macht nicht nur Spaß, es ist eine optimale Methode zur Verbesserung der Kraftausdauer und trainiert das Herz-Kreislauf-System.
Beim Zirkeltraining trainieren Sie in der Gruppe. Sie absolvieren verschiedene Übungen an mehreren Stationen. Dann beginnen Sie nach einer Pause wieder von vorne. So entsteht aus dem stetigen Spannungsreiz und den relativ kurzen Erholungsphasen ein intensives Intervalltraining.
Die ständige Begleitung durch einen Trainer ist sehr motivierend. Er kontrolliert die Belastungs- und Pausenzeit, korrigiert die Bewegungsabläufe und sagt den Stationswechsel an.
Die Übungen an den Geräten wie auch die Ausdauertrainingsformen sind extrem variabel, so dass die Anforderungen eines gut durchdachten Zirkeltrainings nach und nach gesteigert werden können - und es wird nie langweilig.

Spinning

Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness

Ein effektives, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf dem Spinning Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer, des Fettstoffwechsels und Ausdauerleistung. Erfahrung im Ausdauersport ist empfehlenswert.

Die Präventionskurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

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

Und Sie erhalten zusätzlich:

· eine Einführung in das Kraft- und Ausdauertraining
· einen Fitnesstest
· ein freies Training pro Woche