



salvea
Lust auf Gesundheit

Präventionskurse
ab Januar 2026

**Reservierung und Beratung
unter 02821 133030**

Neue Impulse erhalten, auspowern, relaxen, Stress abbauen und viel für Ihre Gesundheit und Fitness tun. Unsere Präventionskurse haben für jeden das richtige Programm. Sie dauern 8 oder 10 Wochen, in denen Sie 1x wöchentlich an einem Präventionskurs teilnehmen.

Diese Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erfolgt eine Kostenbeteiligung.

salvea sports in Kleve bietet zusätzlich:

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

Präventionskurse 2026 ab Januar

Tag	Zeitraum	Starttermin	
Starker Rücken			
Montag	11.00–12.00 Uhr	12.01.–02.03.	
Spinning Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	08.30–09.30 Uhr	14.01.–04.03.	
Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	15.01.–05.03.	
Zirkel 2 Kraft-und Ausdauerzirkel			
Montag	18.00–19.00 Uhr	12.01.–16.03.	10 Wochen
Dienstag	09.00–10.00 Uhr	20.01.–24.03.	10 Wochen
Donnerstag	18.00–19.00 Uhr	05.02.–09.04.	10 Wochen
Freitag	11.00–12.00 Uhr	30.01.–10.04.	10 Wochen
Ganzkörpertraining			
Freitag	10.00–11.00 Uhr	16.01.–06.03.	
Fatburner Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	09.00–09.45 Uhr	14.01.–04.03.	

Präventionskurse 2026 ab März

Tag	Zeitraum	Starttermin	
Starker Rücken			
Montag	11.00–12.00 Uhr	16.03.–04.05.	
Spinning Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	08.30–09.30 Uhr	18.03.–06.05.	
Donnerstag	19.00–20.00 Uhr	19.03.–07.05.	
Zirkel 2 Kraft-und Ausdauerzirkel			
Montag	18.00–19.00 Uhr	23.03.–08.06.	10 Wochen
Dienstag	09.00–10.00 Uhr	31.03.–02.06.	10 Wochen
Donnerstag	18.00–19.00 Uhr	16.04.–02.07.	10 Wochen
Freitag	11.00–12.00 Uhr	17.04.–29.06.	10 Wochen
Ganzkörpertraining			
Freitag	10.00–11.00 Uhr	20.03.–01.06.	
Fatburner Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness			
Mittwoch	09.00–09.45 Uhr	18.06.–06.05.	