

Reha Zirkel

Der Reha Zirkel ist optimaler Einstieg in das Muskeltraining. Hierbei handelt es sich um Ganzkörpertraining, das stehend und sitzend an 16 unterschiedlichen Stationen ausgeführt wird. Alle Muskelketten werden in Bewegungsabläufen hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer trainiert.

Zirkel 2

Das Zirkeltraining ist ein Stationstraining für Fortgeschrittene. Eine gewisse Ausdauer und Kraft sollte vorhanden sein, da der Zirkel aus einem Wechsel von Kraftübungen und Ergometertraining besteht. Auch Stabilitätsübungen auf der Matte können im Zirkeltraining durchgeführt werden.

Einweisung

Um in den Reha Zirkel oder ins Zirkeltraining einsteigen zu können, bieten wir Einführungstermine in kleinen Gruppen an, bei denen alle Stationen ausführlich erklärt werden.

Reha Sanft

Gymnastik für Wiedereinsteiger oder Menschen, die sich nur leicht belasten können. Es wird ausschließlich im Sitzen oder Stehen trainiert. Mit angepassten Übungen gelingt der Einstieg in die gezielte Bewegung.

Reha Gymnastik

Übungen mit der eigenen Muskelkraft mit dem Ziel krankheitsangepasste Bewegungen zu erlernen und zu festigen. Auch die Beweglichkeit, den Alltag zu meistern, wird gefördert. Das Training findet auf der Matte statt und kann durch Hilfsmittel wie Pezzibälle und Therabänder etc. ergänzt werden.

Reha Fit

Gymnastik für Fortgeschrittene. Der Teilnehmer wird im Bereich Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination intensiver gefördert und gefordert.

salvea rehasport

Erhalten Sie sich Ihre Flexibilität und Fitness. Unterstützen Sie Ihren Körper, mit dem richtigen Maß an Bewegung und Leistung gesund und fit zu bleiben. Fördern Sie den Genesungsprozess mit einem abgestimmten und gut begleiteten Programm. Unser vielseitiges Kursprogramm bietet Spaß und Entspannung wie auch die Motivation durch das Training in einer Gruppe.

Vereinbaren Sie einen Termin bei unserer Gesundheitsberatung, lernen Sie die Möglichkeiten kennen und lassen Sie sich bei dieser Gelegenheit ein individuelles und optimales Trainingsprogramm zusammenstellen.

Die Rehakurse können mit ärztlicher Verordnung vollständig über die Krankenkassen abgerechnet werden.

Ihr persönlicher Beratungstermin unter 02821 133030

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

salvea
Lust auf Gesundheit



Kursplan
salvea rehasport
Mai 2022

Rehasport ab Mai 2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
8.00 Uhr Reha Zirkel Rene										8.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Anke
		9.00 Uhr Reha Zirkel Rene				09.00 Uhr Reha Zirkel Annalena			9.00 Uhr Reha Zirkel Anke	9.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Sandra
	10.00 Uhr Raum 4 Reha Gym Benedikt		10.00 Uhr Raum 4 Reha Sanft Vera	10.00 Uhr Reha Zirkel Charmaine	10.00 Uhr Raum 4 Reha Sanft Annalena	10.00 Uhr Reha Zirkel Benedikt	10.00 Uhr Raum 2 Reha Fit Louis	10.00 Uhr Raum 4 Reha Sanft Annalena		10.00 Uhr Raum 2 Reha Sanft Anke
				11.00 Uhr Reha Zirkel Louis	11.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Annalena	11.00 Uhr Reha Zirkel Annalena			11.00 Uhr Reha Zirkel Charmaine	
									12.00 Uhr Reha Zirkel Annalena	
15.00 Uhr Reha Zirkel Annalena				15.00 Uhr Reha Zirkel Benedikt						
		16.00 Uhr Reha Zirkel Anke	16.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Annalena					16.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Anke		
				17.00 Uhr Reha Zirkel Sebastian		17.00 Uhr Reha Zirkel Anke	17.00 Uhr Raum 1 Reha Gym Vera			
18.00 Uhr Reha Zirkel Annalena		18.00 Uhr Reha Zirkel Annalena	18.00 Uhr Raum 2 Reha Gym Anke				18.00 Uhr salvea reha Reha Gym Arne			
	19.00 Uhr Raum 5 Reha Reha Gym Annalena		19.00 Uhr Raum 2 Reha Gym Anke	19.00 Uhr Reha Zirkel Anke						
	20.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Sebastian						20.00 Uhr Raum 1 Reha Fit Anke			

Zirkel 2 Trainingszeiten *Einweisung nur mit Terminabsprache

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag Feiertag
09.00 Uhr 18.00 Uhr	09.00 Uhr 11.00 Uhr 17.00 Uhr 19.00 Uhr 20.00 Uhr Einweisung*	09.00 Uhr 15.00 Uhr 18.00 Uhr	09.00 Uhr 12.00 Uhr Einweisung* 18.00 Uhr 20.00 Uhr	09.00 Uhr 11.00 Uhr 17.00 Uhr	11.00 Uhr 16.00 Uhr Einweisung* 17.30 Uhr	10.00 Uhr 11.00 Uhr 14.00 Uhr

Bitte sagen Sie unbedingt Ihren Termin ab, falls Sie diesen nicht wahrnehmen können. Wir können den Termin dann neu vergeben. Vielen Dank.

Zuzahlungsfrei

neuer Kurs!

Trainerwechsel