

Kurskonvention für alle am 24. März 2019

<b>10:00 Uhr</b>	<b>Power Bar Workout</b> Claudia Raum 1	<b>Yoga Fit</b> Karin Raum 2
<b>11.00 Uhr</b>	<b>KAPOW®</b> Antonina+Monique Raum 1	<b>Spinning Minimarathon 2 Stunden</b> Patrick Teil 1 Raum 2
<b>12.00 Uhr</b>	<b>Zumba®</b> Meike Raum 1	<b>Spinning</b> Heike Teil 2 Raum 2
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Salsa Line Dance</b> Eva Raum 1	<b>TRX vs Tabata</b> Mario Raum 4
<b>14.00 Uhr</b>	<b>Ballet Workout</b> Anke Raum 1	<b>Beckenboden im Sport und Alltag</b> Theodora Raum 4

salvea sports  
Lust auf Gesundheit



allround sports  
heißt jetzt  
salvea sports

# 7 Tage für Ihre Gesundheit

Gesundheitswoche im salvea sports

24.03.-31.03.19 | Vorträge Aktionen Workshops

salvea sports · Tichelstraße 9 · 47533 Kleve · T +49 2821 133030 · [www.allround-sports.de](http://www.allround-sports.de)



Herzlich willkommen zur Gesundheitswoche im salvea sports.

**7 Tage** ist das Motto, das allgemein für die eigene Gesundheit gelten sollte – nämlich täglich ein wenig dafür zu tun. In unserer Gesundheitswoche haben Sie die Gelegenheit, das Programm von salvea sports kennenzulernen und auch selbst aktiv zu werden. Neben den interessanten Workshops und Vorträgen sind Sie natürlich herzlich zu einem Beratungsgespräch willkommen – bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 02821 133030.

## Das Programm der Gesundheitswoche vom 24. bis 31. März 2019

**Sonntag · 24.03.2019 · 10.00 - 15.00 Uhr**

**Kurskonvention** für alle

Programm siehe Rückseite, detaillierte Kursbeschreibungen finden Sie auf unserer Facebook Seite und unserer Homepage [www.allround-sports.de](http://www.allround-sports.de).

**Montag · 25.03.2019 · 11.30 - 12.30 Uhr**

**Vortrag** „Herzsport“

von Dr. Nowotnik mit anschließender Schnupper-Bewegungseinheit

**Dienstag · 26.03.19 · 20.00-21.00 Uhr**

**Workshop** „Turkish get up“ – die Königsklasse der Core-Übungen. DIE funktionelle Übung schlechthin. Kraft – Stabilität – Beweglichkeit – Koordination

**Mittwoch · 27.03.19 · 19.30 - 21.00 Uhr**

**Rückenworkshop** „Theorie & Praxis: Wie kann ich meine Rückenschmerzen endlich loswerden?“

**Donnerstag · 28.03.19 · 15.00 - 17.00 Uhr**

**Aktive Einheit** mit Tipps und Hilfestellung für den Alltag für neurologisch Erkrankte

**Freitag · 29.03.19 · 16.30 - 18.00 Uhr**

**Workshop** „Entspannt ins Wochenende“

Vermittlung von Entspannungstechniken und Einblick in unsere Kurssequenz „Stressmanagement“ (Bitte warme & bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen mitbringen)

**Samstag · 30.03.19 · 11.00 - 12.00 Uhr**

**Vorstellung** des Präventionskonzeptes der Deutschen Rentenversicherung „Plan Gesundheit“ – Konzept für alle Arbeitnehmer der DRV Rheinland & Bund (langfristig angelegtes Bewegungskonzept – zu 100 % finanziell unterstützt durch die DRV)

**Sonntag · 31.03.2019 · 11.00 - 14.00 Uhr**

**Schnupperkurse** auch für Nichtmitglieder (begrenzte Teilnehmerzahl)

**11.30 Uhr** Fatburner und PoBB · **11.00 Uhr** Spinning · **11.30 Uhr** Zumba®

**11.00 - 14.00 Uhr**

Und action – Heute machen wir Dein (sportliches) Foto

Professionelles **Foto-Shooting** mit Fotograf Christian Wucherpfennig