

Präventionskurse 2018/Januar

Kurzfristige Änderungen sind möglich!
Infos und Voranmeldung **02821-133030**
Eine schriftliche Anmeldung ist erforderlich!

Präventives Ganzkörpertraining

Montag 19.00 – 20.00 Uhr Start: 08.01
Dienstag 10.00 – 11.00 Uhr Start: 09.01

Rücken Vital

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr Start: 10.01
Freitag 10.00 – 11.00 Uhr Start: 12.01

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

Montag 10.00 – 11.00 Uhr Start: 08.01
Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr Start: 10.01

Pilates Einsteiger

Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr Start: 10.01.

FaszienFit

Montag 10.30 – 11.15 Uhr Start: 08.01.
Mittwoch 20.00 – 20.45 Uhr Start: 10.01.

Sturzprophylaxe

Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr Start: 11.01.

Autogenes Training Bewegt - Entspannt

Montag 19.00 – 20.00 Uhr Start: 08.01.

(PMR) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr Start: 11.01.

Stressmanagement

Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr Start: 11.01.

Herzfrequenzgesteuertes Kraftausdauertraining

Easy Spinning

Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr Start: 09.01.

Spinning Mittelstufe

Montag 18.00 – 19.00 Uhr Start: 08.01.

Fatburner Einsteiger

Montag 08.45 – 09.30 Uhr Start: 08.01.

Fatburner Fortgeschritten

Dienstag 08.45 – 10.00 Uhr Start: 09.01.

Sturzprophylaxe

Mit zunehmenden Alter steigt das Risiko von Stürzen signifikant an, wobei die Folgen nicht unerheblich sein können: Etwa 5 Prozent aller Stürze haben einen Knochenbruch zur Folge. Neben körperlichen Folgen können auch seelische Probleme auftreten, die sich häufig in der Angst vor neuen Stürzen äußern. Durch diese schränken die Betroffenen unter Umständen ihre Aktivitäten ein. Dabei sind Stürze oft kein Zufall, sondern weisen auf eine Störung der Balance und Gehfähigkeit hin. Genau hier setzt unser Kurs Sturzprophylaxe ganz gezielt an. Besondere Bedeutung kommt dabei dem individuellen Training von Kraft und Balance zu, begleitet von zahlreichen weiteren präventiven Maßnahmen.

Wirbelsäulengymnastik für Senioren: Fit im Alter

Dehnen, strecken, kräftigen – Gymnastik für Senioren ist genau das Richtige, um sich schonend in Form zu halten. Sie fördert das Zusammenspiel der Muskelgruppen und hält die Gelenke geschmeidig. Die gymnastischen Übungen sind für alle Senioren geeignet – es wird im Sitzen und Stehen trainiert.

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.



Wir beraten Sie gerne
unter 02821 133030

salvea allround sports
Lust auf Gesundheit

2018

Präventionskurse

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

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.

Rücken Vital – Präventives Rückentraining

Rücken Vital 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.

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 elastischer 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 schmerzhafte 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.

Progressive Muskelentspannung (PMR)

nach Edmund Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson bewirkt durch willentliche An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers.

Die verbesserte Körperwahrnehmung senkt den Muskeltonus ab und schließlich erlernt der Klient, die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbei zu führen. So kann er mit Hilfe der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson gezielt Unruhe-, Erregungs- und Verspannungszustände, Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Schmerzzustände, Hypertonie, Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Stress mit gutem Erfolg beeinflussen.

Bitte für die Entspannung etwas Warmes zum Überziehen und bei Bedarf eine Decke oder ein Kissen mitnehmen.

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.

Autogenes Training

In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und permanente Hektik immer häufiger die Ursache für psychische Erkrankungen und physische Krankheiten. Schwindel, Burnout oder Depression sind Beispiele für mögliche Folgen dieses Lebenswandels.

Deshalb ist es umso wichtiger, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Lernen Sie durch verschiedene Entspannungstechniken zu sich selbst, zu innerer Gelassenheit und somit zu einer gesunden dynamischeren Lebensweise zu gelangen.

Lassen Sie die Seele baumeln bei Phantasieren, Meditation und Muskelentspannung.

Der Kurs findet ausschließlich zu festen Terminen statt.

Bitte beachten Sie den aktuellen Kursplan!

Stressmanagement

Das Grundprinzip des Stressmanagements fördert das Erkennen, die Reduktion und die Verhinderung von Belastungen. Die Steigerung eigener Ressourcen ist ein wichtiges Thema. Zusätzlich wird man in die wichtigsten Entspannungstechniken eingeführt.

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 Fitnesstest
- 1 freies Training pro Woche

Wir beraten Sie gerne unter **02821- 133030** oder info@allround-sports.de



Das Allround Ernährungsprogramm ist eine Veranstaltung des Allround Gesundheitsport Niederrhein e.V.

Mit Allround zum Ziel

Das Allround Ernährungsprogramm zum Abnehmen und Wohlfühlen

Infoabend (kostenfrei)

Mittwoch 19.30- 21.00 Uhr Start: 10.01.

Bis(s) zur Traumfigur 4 Wochen (kein Präventionskurs)

Donnerstag 19.00- 21.00 Uhr Start: 22.02.

Basiskurs

Mittwoch 09.00- 11.30 Uhr Start: 17.01.

Mittwoch 19.00- 21.30 Uhr Start: 17.01.

Aufbaukurs (14tägig)

Mittwoch 19.00- 21.00 Uhr Start: 17.01.

e-Club (kein Präventionskurs)

Dienstag 1 x im Monat (5 Termine)

Dienstag 19.00- 21.00 Uhr Start: 16.01.