

Tag	Zeitraum	Starttermin
<b>AOK Kraftausdauertraining im Fitnessstudio</b>		
Dienstag	20.00–21.00 Uhr	08.01.   05.03.   14.05.   27.08.   29.10.
Mittwoch	10.00–11.00 Uhr	09.01.   06.03.   15.05.   28.08.   30.10.
<b>Präventives Ganzkörpertraining</b>		
Montag	19.00–20.00 Uhr	07.01.   11.03.   13.05.   26.08.   28.10.
Dienstag	10.00–11.00 Uhr	08.01.   05.03.   14.05.   27.08.   29.10.
<b>Präventives Ganzkörpertraining Sanft Schulter - Nacken - Rücken</b>		
Mittwoch	17.30–18.30 Uhr	09.01.   06.03.   15.05.   28.08.   30.10.
<b>Präventives Ganzkörpertraining Sanft Knie - Hüfte</b>		
Donnerstag	17.00–18.00 Uhr	10.01.   07.03.   16.05.   29.08.   31.10.
<b>salvea RückenFit</b>		
Mittwoch	19.00–20.00 Uhr	09.01.   06.03.   15.05.   28.08.   30.10.
Freitag	10.00–11.00 Uhr	11.01.   08.03.   17.05.   30.08.   08.11.
<b>Pilates Einsteiger</b>		
Mittwoch	17.00–18.00 Uhr	09.01.   06.03.   15.05.   28.08.   30.10.
<b>salvea FaszienFit</b>		
Donnerstag	10.30–11.15 Uhr	10.01.   07.03.   16.05.   29.08.   31.10.
<b>PMR Progressive Muskelentspannung nach Jacobson</b>		
Dienstag	20.00–21.00 Uhr	08.01.   05.03.   14.05.   27.08.   29.10.
<b>Stressmanagement</b>		
Dienstag	18.30–20.00 Uhr	08.01.   05.03.   14.05.   27.08.   29.10.
<b>Autogenes Training Bewegt - Entspannt</b>		
Montag	19.00–20.00 Uhr	07.01.   11.03.   13.05.   28.10.
<b>Herzfrequenzgesteuertes Kraftausdauertraining Easy Spinning</b>		
Dienstag	20.00–21.00 Uhr	08.01.   05.03.   14.05.   27.08.   29.10.
<b>Spinning</b>		
Montag	19.00–20.00 Uhr	07.01.   11.03.   13.05.   26.08.   28.10.
<b>Fatburner Einsteiger</b>		
Donnerstag	08.45–10.00 Uhr	10.01.   07.03.   16.05.   29.08.   31.10.
<b>Fatburner Fortgeschritten</b>		
Dienstag	08.45–10.00 Uhr	08.01.   05.03.   14.05.   27.08.   29.10.
<b>Ernährungskurs Basis</b>		
Mittwoch	09.00–11.30 Uhr	16.01.   09.10.
Mittwoch	19.00–21.30 Uhr	16.01.   08.05.   09.10.
<b>Ernährungskurs Fortgeschritten</b>		
Donnerstag	08.45–10.00 Uhr	26.03.   03.09.

## 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.

## Herz-Kreislauftraining – Spinning Mittelstufe

Ein effektives, herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining auf dem Spinning Bike mit verschiedenen Fahrtechniken zur Verbesserung bzw. zum Ausbau der Grundlagenausdauer, des Fettstoffwechsels und Ausdauerleistung. Vorerfahrungen im Spinning sind dringend erforderlich.

## 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

salvea allround sports · Tichelstraße 9 · 47533 Kleve  
T +49 2821 13303-0 · [www.allround-sports.de](http://www.allround-sports.de)

salvea impuls  
Lust auf Gesundheit



Präventionskurse 2019

Kleve

## AOK - Kraftausdauertraining im Fitnessstudio

Im Kurs „AOK Aktiv und Entspannt“ lernen Sie selbständig Übungen zum Kraftausdauertraining durchzuführen, sowohl zu Hause, als auch im Fitnessstudio, in dem dieser Kurs stattfindet. Das Kraftausdauertraining stärkt Ihr körperliches Wohlbefinden. In 6 Trainingseinheiten werden die Themen Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinationsfähigkeit und Entspannungsfähigkeit in theoretischen, wie praktischen Einheiten behandelt. Nutzen Sie die krankenkassenunterstützte Möglichkeit mit Aktivität entspannt eine für Sie optimale Trainingsatmosphäre kennenzulernen. Der Kurs wird von allen gesetzlichen Krankenkassen mit 75 % der Kosten unterstützt. Für AOK Mitglieder ist der Kurs zu 100 % bezuschusst. Sorgen Sie damit langfristig für Ihre gute Gesundheit.

## 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.

## salvea Rückenfit – Präventives Rückentraining

salvea Rückenfit 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.

## salvea 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 elastischem 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 schmerzhaft 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.

## Präventives Ganzkörpertraining Hüfte/Knie

Beim präventiven Ganzkörpertraining der unteren Extremitäten kommt es darauf an, den gesamten Körper zu stabilisieren, Muskelapparat, Muskelansätze, Sehnen und Gelenke für den Alltag fit zu machen. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Rumpf, der Hauptstabi-

lisor des Menschen. Eine stabile Hüfte beispielsweise wirkt sich nicht nur positiv auf das Hüftgelenk aus, sondern ebenso gut auf das Knie- und Fußgelenk. In diesem Kurs wird vordergründig mit der eigenen Körperspannung gearbeitet und ist auch für Menschen mit Gelenkersatz und körperlichen Einschränkungen geeignet.

## Präventives Ganzkörpertraining Schulter/Nacken/Rücken

Ein ganzheitlich orientiertes Gruppentraining, welches Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining beinhaltet. Es soll helfen einen gesunden und bewegungsreichen Lebensstil zu finden und vor allem den Rücken zu stärken, um Beschwerden vorzubeugen und vorhandenen Problemen entgegenzuwirken. Es ist ein optimales Programm, um Schmerzen und Verschleißerscheinungen vorzubeugen, Haltungsschwächen auszugleichen und ein Fortschreiten degenerativer Prozesse der Wirbelsäule zu verhindern. Dieser Kurs ist speziell für eingeschränkt mobile Menschen geeignet, deren Muskulatur verkürzt und Spannungszustände Schmerzen bereiten.

## Autogenes Training Bewegt - Entspannt

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 Phantasieereien, Meditation und Muskelentspannung.

Der Kurs findet ausschließlich zu festen Terminen statt.

Bitte beachten Sie den aktuellen Kursplan!

## Stressmanagement

Was verursacht meinen Stress? Ist Stress wirklich nur negativ? Zu erkennen, was belastet und zu erkennen, welche Belastung gut tut, eröffnet Wege, individuell mit dem persönlichen Stress umzugehen. Zusätzlich führt der Kurs in die wichtigsten Entspannungstechniken ein.