

KURSPLAN

Gültig ab 02.05.2023



Unsere Öffnungszeiten:  
Mo – Fr 7.00 bis 21.00 Uhr  
Sa & So 08.30 bis 14.00 Uhr

Kostenfreie Parkplätze auf dem Hofgelände

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags	10.00 - 10.55 Uhr Rückenfit 1 KR 1 • Donna	9.30 - 10.25 Uhr Yoga Vinyasa 1 KR 1 • Ute	8.30 - 9.25 Uhr Body Workout KR 1 • Olga	10.30 - 11.15 Uhr Yoga Care(ful) KR 1 • Ute	8.30 - 9.25 Uhr Rückenfit KR 1 • Eva	9.30 - 10.25 Uhr Yoga Vinyasa 1 KR 1 • Donna	9.00 - 9.55 Uhr Pilates KR 1 • Olga
	11.00 - 11.30 Uhr Hulapad basics KR 1 • Donna	10.30 - 11.25 Uhr Yoga Care(ful) 1 KR 1 • Ute			9.30 - 10.25 Uhr Pilates KR 1 • Eva	10.30 - 11.25 Uhr Yoga Rückenfit KR 1 • Donna	
nachmittags / abends	18.00 - 18.55 Uhr Pilates KR 1 • Eva	17.30 - 18.25 Uhr Yoga Vinyasa 1 KR 1 • Ute	18.00 - 18.55 Uhr Tai Chi Outdoor • Bastian	17.30 - 18.25 Uhr Yoga Mobilisation & Movement KR 1 • Ute	18.30 - 19.25 Uhr Yoga Vinyasa KR 1 • Ute		
	18.00 - 18.45 Uhr Rückenfit TRX KR 2 • Olga	18.30 - 19.25 Uhr Yoga Rückenfit & Relax KR 1 • Ute	19.00 - 19.45 Uhr Qi Gong Outdoor • Bastian	19.30 - 20.25 Uhr Pilates KR 1 • Olga			
	19.00 - 19.45 Uhr Body Workout KR 1 • Eva	19.30 - 20.25 Uhr Indoor Cycling KR 2 • Roman P.					



Ihr perfekter Gesundheitsbooster  
Therapie und Training

Parallel zu Ihrer Physiotherapie bieten wir Ihnen ein **dreimonatiges Begleittraining** an - mit einem passenden Trainingsplan, der mit Ihrem Physiotherapeuten abgestimmt ist.

**Aktuell 36,00 EUR statt 59,00 EUR pro Monat.**

Bewegung ist die beste Medizin!

Rehasport

auch bei uns im salvea sports.

Änderungen vorbehalten

# KURSBESCHREIBUNGEN

**Body Workout** Das perfekte Ganzkörpertraining und ein wahrer Allrounder. Wir kombinieren verschiedene Übungen und Bewegungen zu einer vielseitigen Trainingseinheit. So lässt die Topform nicht lange auf sich warten.

Training: ■ ■ Trainingsschwerpunkte: A, K, KA

**Hulapad basics** Durch lockernde und kreisende Bewegungen auf dem Hula Pad wird die Koordination, Feinmotorik und Körperbalance verbessert. Dabei steht der Spaßfaktor im Vordergrund.

Training: ■ ■ Trainingsschwerpunkte: B, KO, KA, F

**Indoor Cycling** Effektives Herz-Kreislauf- & Ausdauertraining auf dem Fahrrad. Als sogenannte No-Impact-Sportart - ein Training ohne Stöße, Schläge oder andere heftige Einwirkungen auf die Körpergelenke - wird eine größtmögliche Schonung des aktiven und passiven Bewegungsapparates ermöglicht.

Training: ■ ■ Trainingsschwerpunkte: A, KA, SK

**Pilates** Ganzheitliche Trainingsmethode, die Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen verbindet. Sie aktiviert besonders die tieferliegenden Bauch- und die wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln. Auf schonende Weise verbessern sich die Körperhaltung, Konzentration, Ausdauer und beugt Rückenschmerzen sowie Verspannungen wirksam vor.

Training: ■ Trainingsschwerpunkte: K, B, M, F

**Rückenfit** Wirbelsäulengymnastik - Eine gezielte Funktionsgymnastik für alle Bereiche des Rückens. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt. Der Kurs beinhaltet Mobilisation und Kräftigung der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Bauchmuskulatur und Entspannungsübungen als Stundenabschluss.

Training: ■ Trainingsschwerpunkte: M, K, B, KO, F

**Tai Chi / Qi Gong** Taijiquan ist eine chinesische Bewegungskunst, die Kampfkunst und Gesundheitsübung vereint. Ziel ist es, Kraft und Energie zu sammeln und zu ernähren, bevor sie angewendet wird. Das Ausüben grober und steifer Kraft wird durch sanfte Bewegung ersetzt.

Training: ■ Trainingsschwerpunkte: B, E, KO, F

**TRX** TRX ist ein hocheffektives Ganzkörpertraining unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Bei diesem vielseitigen Training werden gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainiert sowie die Stabilität des Rumpfes verbessert.

Training: ■ ■ Trainingsschwerpunkte: M, K, KA

**Yoga Mobilisation** Im Fokus dieser Kurse steht die Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und ihnen vorzubeugen.

Training: ■ Kraftart: K, B, M, E, KO, F

**Yoga Care(ful)** Yoga Care ist genau das richtige Yoga bei körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen. Ob Arthritis, künstliche Prothesen, Übergewicht, Asthma, Verdauungs-, Schlafbeschwerden oder nach der Reha - Yoga Care baut körperlich und mental auf, mobilisiert und hilft, wieder zu Kräften zu kommen.

Training: ■ Kraftart: K, B, M, E, KO, F

**Yoga Rückenfit** Einfache, wirkungsvolle Übungen zur Stärkung der Körpermitte und sanfte unterstützende Dehnübungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Stabilität des unteren Rückens zu erhöhen.

Training: ■ Kraftart: M, B, K, KO, F, E

**Yoga Vinyasa** Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga, in der Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen. Es entsteht ein meditativer Fluss, der dich dazu einlädt, deinen Körper zu spüren, auf deine Grenzen zu stoßen und dabei viel über dich selbst zu lernen. Die Einheiten können sowohl ruhig und meditativ als auch aktivierend und herausfordernd sein.

Training: ■ ■ Trainingsschwerpunkte: B, M, KO, F

Training: ■ Leichtes Training ■ Anspruchsvolles Training ■ Intensives Training

K = Kraft; KA = Kraftausdauer; SK = Schnellkraft; B = Beweglichkeit; M = Mobilisation; A = Ausdauer; E = Entspannung; KO = Koordination; F = Flexibilität

Unsere Trainer stehen euch jederzeit zur Verfügung. Wertvolle Tipps für ein effektives Training, Motivation, Hilfe und Unterstützung sind garantiert.

salvea sports – Lust auf Gesundheit

Ostwall 217 • 47798 Krefeld • T +49 2151 65907-0 • F +49 2151 65907-299 • sports.ostwall@salvea.de • sports.salvea.de