

KURSPLAN

Gültig ab 01.10.2020



Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr 7.00 bis 21.00 Uhr
Sa & So 08.30 bis 17.00 Uhr

Kostenfreie Parkplätze auf dem Hofgelände

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
vormittags	10.00 - 10.45 Uhr Yoga Rückenfit KR 1 • Donna	8.30 - 9.15 Uhr Yoga Mobi & Movement KR 1 • Ute 9.30 - 10.15 Uhr Yoga Vinyasa 1 KR 1 • Ute	8.30 - 9.15 Uhr Pilates KR 1 • Olga 09.30 - 10.15 Uhr Body Workout KR1 • Olga NEU	10.30 - 11.15 Uhr Yoga Care(ful) KR 1 • Ute 11.30 - 12.15 Uhr Yoga Mobi & Movement KR 1 • Ute	8.30 - 9.15 Uhr Rückenfit 2 KR 1 • Eva 9.30 - 10.15 Uhr Pilates KR 1 • Eva	9.30 - 10.15 Uhr Yoga Vinyasa 1 KR 1 • Donna 10.30 - 11.15 Uhr Yoga Rückenfit KR 1 • Donna	9.00 - 9.45 Uhr Pilates KR 1 • Olga 10.00 - 11.15 Uhr HIIT Workout Bettina • Roman S.
	17.30 - 18.15 Uhr Pilates KR 1 • Eva 18.15 - 19.00 Uhr Pilates mit TRX KR 2 • Olga NEU 18.25 - 19.10 Uhr Rückenfit 2 KR 1 • Eva 19.20 - 20.10 Uhr Dancefit KR 1 • Eva NEU	17.30 - 18.15 Uhr Yoga Vinyasa 1 KR 1 • Donna 18.30 - 19.15 Uhr Yoga Rückenfit & Relax KR 1 • Ute 19.30 - 20.15 Uhr Indoor Cycling NEU KR 1 • Roman P. 19.45 - 20.30 Uhr Box Fit NEU KR 2 • Hans	18.00 - 18.25 Uhr Movement Preparations KR 2 • Marco 18.00 - 18.45 Uhr Tai Chi KR 1 • Bastian 18.35 - 19.05 Uhr TRX Workout KR 2 • Marco 19.00 - 19.45 Uhr Qi Gong KR1 • Bastian 19.15 - 19:40 Uhr Faszien & Stretch KR 2 • Marco	17.30 - 18.15 Uhr Yoga Mobilisation & Movement KR 1 • Ute 18.30 - 19.20 Uhr Yoga Vinyasa KR 1 • Ute 19.30 - 20.15 Uhr Pilates KR 1 • Olga	18.00 - 18.45 Uhr Indoor Cycling NEU KR 1 • Roman P. 19.00 - 19.45 Uhr Box Fit NEU KR 2 • Roman S.	 <p>Dein perfekter Einstieg ins Training Nutze unseren Trainingskompass!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Steigere Deine Ausdauer • Kräftige Deine Wirbelsäulen-, Oberkörper- und Beinmuskulatur • Verbessere Deine Beweglichkeit <p>Bewegung ist die beste Medizin! Rehasport auch bei uns im salvea sports.</p>	

Änderungen vorbehalten

KURSBESCHREIBUNGEN

Body Workout Unser Allrounder - Straffe Arme, ein starker Rücken, durchtrainierte Beine und ein flacher Bauch: Mit unserem body Workout wird der ganze Körper trainiert, um in Topform zu kommen.

Training: ■ ■ ■ Trainingsschwerpunkte: KA, SK, KO

Box Fit Beim Box-Fit werden Elemente aus dem boxspezifischen Training übernommen und zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit genutzt. Muskeln werden aufgebaut und Fett wird verbrannt.

Training: ■ ■ ■ Trainingsschwerpunkte: KA, SK, KO

Dancefit DanceFit verbessert die Ausdauer, Balance und Koordination und rückt den Pfunden effektiv auf den Leib. Kombiniert werden klassische Aerobic-Moves mit Elementen aus Jazz Funk, Hip Hop und Street Dance – Fun-Faktor inklusive.

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

Faszien & Stretch Faszien durchziehen unseren Körper und sind gleichzeitig unser größtes Organ. Um dieses vielschichtige System elastisch und gesund zu erhalten, werden gezielte Übungen mit Hilfe der sogenannten Blackroll in allen Varianten ausgeführt.

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

HIIT Intensives intervallbasiertes Ganzkörperworkout mit dem eigenen Körpergewicht. Trainiert wird speziell die Tiefenmuskulatur, was eine gesunde Körperhaltung fördert.

Training: ■ ■ ■ Trainingsschwerpunkte: B, F

Movement Preps Vorbereitende Übungen bestehend aus einfachen Bewegungsabläufen. Sie können als Trainingsvorbereitung dienen oder in den Alltag als bewegte Pause eingebunden werden. In diesem Kurs trainieren wir u.A. Stabilität und Beweglichkeit, sowie Muskelansteuerung und motorische Kontrolle

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

Mobility Training Ein Bewegungskonzept für jeden. Wir mobilisieren unsere ganze Wirbelsäule und beziehen nacheinander Beine und Arme mit ein. Wir kräftigen Rücken, Rumpf, um aus der Stabilität heraus die Beweglichkeit zu verbessern.

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

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

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

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

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 Mobi & Movement Im Fokus dieser Kurse steht die Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und ihnen vorzubeugen.

Training: ■ ■ ■ Trainingsschwerpunkte: 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: ■ ■ ■ Trainingsschwerpunkte: 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: ■ ■ ■ Trainingsschwerpunkte 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