

KURSPLAN

Gültig ab 01.07.2020



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
	8.30 - 9.15 Uhr Yoga Mobi & Movement KR 1 • Ute	8.30 - 9.15 Uhr Pilates KR 1 • Olga		8.30 - 9.30 Uhr Rückenfit Level 2 KR 1 • Eva		9.00 - 9.45 Uhr Pilates KR 1 • Olga
10.00 - 10.45 Uhr Yoga Rückenfit KR 1 • Donna	9.30 - 10.15 Uhr Yoga Vinyasa KR 1 • Ute	9.30 - 10.15 Uhr Body Workout Eva ONLINE	10.30 - 11.15 Uhr Yoga Care(ful) KR 1 • Ute	9.30 - 10.30 Uhr Pilates KR 1 • Eva	9.30 - 10.15 Uhr Yoga Vinyasa KR 1 • Donna	10.00 - 11.15 Uhr HIIT Outdoor Dominik / Bettina
		09.30 - 10.15 Uhr Rückenfit KR1 • Olga	11.30 - 12.15 Uhr Yoga Mobi & More KR 1 • Ute		10.30 - 11.30 Uhr Yoga Rückenfit KR 1 • Donna	
15.00 - 15.45 Uhr Dancefit Eva ONLINE	16.00 - 16.45 Uhr Yoga Flows and Balance Donna ONLINE	18.00 - 18.45 Uhr TRX Strength KR 2 • Marco	14.30 - 15.15 Uhr Mobility Training Marco ONLINE	15.30 - 16.15 Uhr Faszien Training Marco ONLINE		
17.30 - 18.15 Uhr Pilates KR 1 • Eva	17.00 - 17.20 Uhr Hula Pad KR 1 • Donna	18.00 - 18.45 Uhr Tai Chi Outdoor • Bastian	17.30 - 18.15 Uhr Yoga Mobilisation & Movement KR 1 • Ute			
18.15 - 19.00 Uhr TRX KR 2 • Natasha	17.30 - 18.15 Uhr Yoga Rückenfit KR 1 • Donna	19.00 - 19.45 Uhr Faszienstretch KR 2 • Marco	18.30 - 19.20 Uhr Yoga Vinyasa KR 1 • Ute			
18.25 - 19.10 Uhr Rückenfit KR 1 • Eva	18.30 - 19.15 Uhr Mobi, Stretch & Relax KR 1 • Ute	19.00 - 19.45 Uhr Qi Gong Outdoor • Bastian	19.30 - 20.15 Uhr Pilates KR 1 • Olga			
19.20 - 20.10 Uhr Pilates KR 1 • Natasha						



Dein perfekter Einstieg ins Training
Nutze unseren
Trainingskompass!

- Steigere Deine Ausdauer
- Kräftige Deine Wirbelsäulen-, Oberkörper- und Beinmuskulatur
- Verbessere Deine Beweglichkeit

Bewegung ist die beste Medizin!

Rehasport

auch bei uns im salvea sports.

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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: 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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: A, M, KO, F

Faszienstretch/ -training 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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: B, F, E

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

Training: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: B, F

Hula Pad Durch lockernde und kreisende Bewegungen auf dem Hula Pad wird die Koordination, Feinmotorik und Körperbalance verbessert. Dabei steht der Spaßfaktor im Vordergrund und fördert so die koordinative Herausforderung.

Training: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: B, F

Mobi, Stretch, Ein ruhiges Stretching, in dem Positionen für jeweils mehrere Minuten gehalten werden, dient der Wiederherstellung der natürlichen Mobilität der Gelenke, u.a. der Wirbelsäule, Hüfte und Beine und der Entspannung aller Muskelgruppen.

Training: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: F, E, B

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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: F, E, B

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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: 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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: 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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: 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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: M, K, KA

Yoga Flows and Balance Genau das Richtige, um abzuschalten und den Alltag hinter sich zu lassen. Alle Übungen sind darauf ausgerichtet sind, Körper und Geist zu entspannen und wieder zu Kräften zu kommen.

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

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: ■ ■ ■ Trainings Schwerpunkte: 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