

Neue Impulse erhalten, auspowern, relaxen, Stress abbauen und viel für Ihre Gesundheit und Fitness tun. Unsere Präventionskurse haben für jeden das richtige Programm. Sie dauern 8 oder 10 Wochen, in denen Sie 1x wöchentlich an einem Präventionskurs teilnehmen.

Diese Kurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Gegen Vorlage der Teilnahmebescheinigung erfolgt eine Kostenbeteiligung.

**salvea sports in Kleve bietet zusätzlich:**

- eine Einführung in das Kraft- und Ausdauertraining
- einen Fitnessstest · ein freies Training pro Woche zusätzlich

## Präventionskurse 2025 ab Januar

| Tag  | Zeitraum        | Starttermin   |                  |
|--|-----------------|---------------|------------------|
| <b>Starker Rücken</b>  |                 |               |                  |
| Montag   | 11.00–12.00 Uhr | 06.01.–24.02. |                  |
| <b>Spinning   Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness</b>  |                 |               |                  |
| Mittwoch   | 08.30–09.30 Uhr | 08.01.–26.02. |                  |
| Donnerstag   | 19.00–20.00 Uhr | 09.01.–27.02. |                  |
| <b>Zirkel 2   Kraft-und Ausdauerzirkel</b>                     |                 |               |                  |
| Montag   | 18.00–19.00 Uhr | 13.01.–24.03. | <b>10 Wochen</b> |
| Dienstag   | 09.00–10.00 Uhr | 04.02.–08.04. | <b>10 Wochen</b> |
| Donnerstag   | 18.00–19.00 Uhr | 06.02.–10.04. | <b>10 Wochen</b> |
| Freitag  | 11.00–12.00 Uhr | 31.01.–04.04. | <b>10 Wochen</b> |
| <b>Ganzkörpertraining</b>                                      |                 |               |                  |
| Freitag  | 10.00–11.00 Uhr | 10.01.–28.02. |                  |
| <b>Fatburner   Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness</b> |                 |               |                  |
| Mittwoch   | 09.00–09.45 Uhr | 08.01.–26.02. |                  |

## Präventionskurse 2025 ab März

| Tag  | Zeitraum        | Starttermin   |                  |
|--|-----------------|---------------|------------------|
| <b>Starker Rücken</b>  |                 |               |                  |
| Montag   | 11.00–12.00 Uhr | 10.03.–05.05. |                  |
| <b>Spinning   Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness</b>  |                 |               |                  |
| Mittwoch   | 08.30–09.30 Uhr | 12.03.–30.04. |                  |
| Donnerstag   | 19.00–20.00 Uhr | 13.03.–08.05. |                  |
| <b>Zirkel 2   Kraft-und Ausdauerzirkel</b>                     |                 |               |                  |
| Montag   | 18.00–19.00 Uhr | 28.04.–07.07. | <b>10 Wochen</b> |
| Dienstag   | 09.00–10.00 Uhr | 29.04.–01.07. | <b>10 Wochen</b> |
| Donnerstag   | 18.00–19.00 Uhr | 08.05.–17.07. | <b>10 Wochen</b> |
| Freitag  | 11.00–12.00 Uhr | 09.05.–11.07. | <b>10 Wochen</b> |
| <b>Ganzkörpertraining</b>                                      |                 |               |                  |
| Freitag  | 10.00–11.00 Uhr | 14.03.–09.05. |                  |
| <b>Fatburner   Präventives Ausdauertraining Cardio Fitness</b> |                 |               |                  |
| Mittwoch   | 09.00–09.45 Uhr | 12.03.–30.04. |                  |

salvea  
Lust auf Gesundheit



Präventionskurse  
ab Januar 2025

**Reservierung und Beratung  
unter 02821 133030**