

KURSPROGRAMM BORKEN

GESUNDHEITSCENTRUM

alamed

MONTAG

15.00 – 16.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK
ZUM MUSKELAUFBAU

16.15 – 17.15 Uhr
TABATA

17.15 – 18.15 Uhr
CORE FIT

18.30 – 19.30 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN



DIENSTAG

10.00 – 11.00 Uhr
SPORT BEI
LUNGENERKRANKUNG

11.00 – 12.00 Uhr
SPORT BEI
LUNGENERKRANKUNG

12.15 – 13.15 Uhr
RÜCKEN FIT

16.15 – 17.15 Uhr
RÜCKEN FIT

17.30 – 18.30 Uhr
INDOOR-CYCLING

18.00 – 19.00 Uhr
AUF DEM WEG ZUM
WUNSCHGEWICHT

START
24.09.2019

MITTWOCH

09.00 – 10.00 Uhr
STÄRKUNG DER
KÖRPERMITTE MIT DEM
„POWERHOUSE“

10.00 – 11.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK
ZUM MUSKELAUFBAU

11.00 – 12.00 Uhr
GEZIELTE GYMNASTIK
ZUM MUSKELAUFBAU

16.30 – 17.00 Uhr
POWER-CIRCLE

17.15 – 18.15 Uhr
SLING-MOVEMENT-
TRAINING

NEUE ZEIT

DONNERSTAG

12.15 – 13.15 Uhr
HIT

17.00 – 18.00 Uhr
TAE BO

18.00 – 19.00 Uhr
FUNCTIONAL MOBILITY

19.00 – 20.00 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN
UND NACKEN

NEU



FREITAG

08.30 – 09.30 Uhr
GUTES FÜR RÜCKEN UND
NACKEN

12.00 – 13.00 Uhr
INDOOR-CYCLING

15.30 – 16.00 Uhr
POWER-CIRCLE



ÖFFNUNGSZEITEN DER TRAININGSFLÄCHE

MONTAG	12.00 Uhr – 21.00 Uhr	DONNERSTAG	12.00 Uhr – 21.00 Uhr
DIENSTAG	09.30 Uhr – 19.00 Uhr	FREITAG	06.00 Uhr – 18.00 Uhr
MITTWOCH	06.00 Uhr – 21.00 Uhr	SAMSTAG	09.00 Uhr – 16.00 Uhr

Gelsenkirchener Str. 5, 46325 Borken

KURSARTEN

■ REHA-KURSE

Tel.: 02863 2286
Rehasportverordnung
& Anmeldung erforderlich

RGV
Rehabilitations- und Gesundheits-
sportverein Velen e.V.

■ PRÄVENTIONSKURSE

Tel.: 02863 44 00
Kostenübernahme durch
Krankenkasse nach §20

RehaZentrum+
Velen
PhysioTeam Borken
Therapie, Sport und Prävention

■ FITNESSKURSE

Tel.: 02861 80933-100

bgmForum+
Ihr Partner für Betriebliches
Gesundheitsmanagement

KURSBESCHREIBUNG

TABATA

Die Tabata-Methode ist ein Fettverbrennungs-Programm, bei dem gleichzeitig möglichst viele Muskeln beansprucht werden. Das Tabata-Workout setzt sich aus einer Abfolge verschiedener Übungen zusammen. Inbegriffen sind sowohl Übungen mit Deinem eigenen Körpergewicht, als auch die Nutzung von verschiedenen Trainingsgeräten. Jede Übung wird insgesamt vier Minuten ausgeführt; Das heißt 20 Sekunden maximale Körperbelastung, gefolgt von 10 Sekunden Pause und das insgesamt 8-mal pro Übung. Die Auswahl der Trainingseinheiten wechselt in jeder Stunde und macht das Programm sehr abwechslungsreich.

SLING-MOVEMENT-TRAINING

Das Sling-Training eignet sich für ein intensives Training der Tiefenmuskulatur. Bei dem Schlingentraining wird der Körper zwangsläufig in eine instabile Position gebracht, wodurch Du vor eine hohe sensomotorische Herausforderung gestellt wirst. Durch die Aktivierung zahlreicher Muskeln, bietet diese Form des funktionellen Trainings ein perfektes Workout von hoher Intensität.

HIT

HIT ist die Abkürzung für „High Intensity Training“ und verlangt Dir alles ab. Das HIT ist ein Ganzkörpertraining, das schnell und effektiv zum Muskelwachstum führt und ganz nebenbei optimal die Fettverbrennung anregt. Durch abwechslungsreiche Trainingsvarianten pushen sich alle in der Gruppen gegenseitig zu Höchstleistungen.

RÜCKEN FIT

Beim Rücken Fit stehen gezielte Übungen zur Stabilisierung des Rückens im Vordergrund. Ideal um belastenden Rückenbeschwerden den Kampf anzusagen. Verspannungen und Schmerzen im Rücken die Kräftigung der Muskelgruppen spürbar verbessert werden. Für Abwechslung und Herausforderung sorgt der Einsatz verschiedener Kleingeräte. Die Intensität ist aber auch je nach Gruppenzusammensetzung flexibel wählbar, sodass aus der Kurs auch eine Power-Einheit werden kann.

FUNCTIONAL MOBILITY

Dies ist ein Rückentraining der ganz besonderen Art. Gemeinsam werden die Funktionsweisen der Gelenke durchleuchtet und praktisch angewandt. Durch die Kombination von Beweglichkeit und Kräftigung bietet dieser Kurs die perfekte Grundlage für einen beschwerdefreien Alltag und einen stabilen Rumpf.

INDOOR-CYCLING

Das gruppenorientierte Ausdauertraining auf dem Bike ist eine gelenkschonende Alternative zum herkömmlichen Lauftraining. Gleichzeitig können alle Teilnehmer aller Fitnesslevel zusammen trainieren, da eine individuelle Widerstandsregulation möglich ist. Mit Unterstützung von Musik entwickelt sich eine hohe Gruppenmotivation, die sowohl für jede Menge Spaß sorgt, als Dich auch an Deine Grenzen treibt.

CORE FIT

Core Fit ist eine bunt gemischte Einheit mit unterschiedlichen Fitnesstrends wie Crossfit, Tabata und Freeletics. Ein Power-Workout, das Deine allgemeine Fitness verbessert. Du trainierst mit Deinem eigenen Körpergewicht oder auch mit Kleingeräten.

POWER-CIRCLE

In diesem Kurs gehst Du innerhalb von 30 Minuten an Dein Limit. Trainiert wird an Stationen, die jede Woche neu aufgebaut und zusammengestellt werden. Das Auf- und Abwärmen erfolgt selbstständig,

GUTES FÜR RÜCKEN UND NACKEN

Du hast Schmerzen im Rücken, in den Schultern, im Nacken, den Armen oder dem Kopf? Oft wirken eine falsche Haltung, Muskelverspannungen oder Stress verstärkt auf bereits bestehende, orthopädische Probleme in diesem Bereich ein. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung soll dem Schmerz dauerhaft vorgebeugt werden. Im Kurs korrigieren wir gemeinsam die Haltung, lösen Verspannungen und kräftigen abgeschwächte Muskelpartien.

GEZIELTE GYMNASTIK ZUM MUSKELAUFBAU

Aufgrund Deines speziellen Problems bekommst Du in dieser Gruppe ein eigenes Trainingsprogramm mit Übungen, die auf Dich abgestimmt werden. Du arbeitest mit verschiedenen Kleingeräten in verschiedenen Ausgangstellungen und bestimmst Dein Übungstempo selbst.

TAE BO

Tae Bo ist ein Cardio-Training in Verbindung mit einem Ganzkörpertraining. Während des Trainings werden einfache Schrittkombinationen aus dem Aerobic mit Bewegungsmustern aus verschiedenen Kampfsportarten kombiniert und erlernt. Trainiert wird mit dem eigenen Körper und angefeuert wirst Du von der Musik.

INTENSITÄT:



SPORT BEI LUNGENERKRANKUNG

Gemeinsam mit Gleichgesinnten werden atemerleichternde Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit durchgeführt und ein moderates Training des Herz-Kreislauf-Systems begonnen. Das Ziel liegt darin wieder Spaß und Freude an der Bewegung zu haben. Voraussetzung zur Teilnahme an der Gruppe ist die vorherige Abklärung der Belastbarkeit durch den Hausarzt.

AUF DEM WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

Du lernst durch einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln, langfristig die Ernährung so umzustellen, dass der Jojo-Effekt keine Chance hat. Tipps und Tricks helfen bei der Gewichtsreduktion und sorgen dafür, dass der Genuss beim Essen nicht zu kurz kommt. Gemeinsam mit anderen schaffst Du den Weg zu Deinem Wunschgewicht - und das ohne Verbote.

STÄRKUNG DER KÖRPERMITTE MIT DEM „POWERHOUSE“

Aktiv gegen Rückenschmerzen durch Kräftigung der Körpermitte – Ein Training für jedes Alter – Ein Kurs zur effektiven Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Zusammenspiel von Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Powerhouse sorgt für eine starkes Körperzentrum, wodurch Rückenschmerzen und Verspannungen vorgebeugt werden.