

# KURSPROGRAMM BORKEN

GESUNDHEITZENTRUM

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

START  
15.10.2018



## DIENSTAG

09.00 – 10.00 Uhr  
RÜCKEN AKTIV  
AM GERÄT

10.15 – 11.15 Uhr  
SPORT BEI  
LUNGENERKRANKUNG

11.15 – 12.15 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



START  
09.10.2018

## MITTWOCH

10.00 – 11.00 Uhr  
GEZIELTE GYMNASTIK  
ZUM MUSKELAUFBAU

16.15 – 17.15 Uhr  
FITNESSBOXEN

17.15 – 18.15 Uhr  
SLING-TRAINING



## DONNERSTAG

12.15 – 13.15 Uhr  
TABATA

16.15 – 17.15 Uhr  
FASZIEN-YOGA

17.30 – 18.30 Uhr  
CARDIO FIT

18.00 – 19.00 Uhr  
AUF DEM WEG ZUM  
WUNSCHGEWICHT

19.00 – 20.00 Uhr  
GUTES FÜR RÜCKEN  
UND NACKEN



START  
20.09.2018

## 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

### NEU: ÖFFNUNGSZEITEN DER TRAININGSFLÄCHE

MONTAG	12.00 Uhr – 19.30 Uhr	DONNERSTAG	12.00 Uhr – 19.30 Uhr
DIENSTAG	08.30 Uhr – 18.00 Uhr	FREITAG	06.00 Uhr – 17.00 Uhr
MITTWOCH	06.00 Uhr – 20.00 Uhr	SAMSTAG	10.00 Uhr – 17.00 Uhr

Gelsenkirchener Str. 5, 46325 Borken

### KURSARTEN

#### ■ REHA-KURSE

Tel.: 02863 2286

Rehasportverordnung  
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

INTENSITÄT:



## 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-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.

## FITNESSBOXEN



Fitnessboxen ist ein Ganzkörpertraining, welches neben Ausdauer und Muskelkraft, auch Koordination und Reflexe in hervorragender Weise verbessert. Der Kurs dient dazu, sich auszuupern und dabei Stresshormone abzubauen. Das Training ist abwechslungsreich und vermittelt die Inhalte des eigentlichen Boxtrainings (Seilspringen, Krafttraining, Schlagtraining und Partnertraining), welche durch Elemente anderer Fitness-Aktivitäten ergänzt wird.

## RÜCKEN FIT



Beim Rücken Fit stehen gezielte Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Stabilisierung des Rückens im Vordergrund. Ideal um belastenden Rückenbeschwerden den Kampf anzusagen. Verspannungen und Schmerzen im Rücken können durch eine gelenkschonende 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 Gymnastik auch eine Power-Einheit werden kann.

## 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.

## 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.

## FASZIEN-YOGA



Mit Hilfe von Rollen und Faszienbällen, intensivem Dehnen und Federn der Faszien, sowie effektiven Bewegungsabfolgen zur Verbesserung von Kräftigung, Koordination und Mobilität der Gelenke werden die verfilzten, unflexiblen Muskeln und Faszien wieder nachgiebig und beweglich trainiert.

## 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,

## 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.

## RÜCKEN AKTIV AM GERÄT

In diesem Kurs kannst Du mit Hilfe eines individuellen und gezielten Trainings an Geräten unter fachlicher Anleitung schonend die Muskelkraft steigern. Die Mobilität wird gesteigert, die Gelenke stabilisiert und vor Verschleiß geschützt und dem Verlust von Muskelmasse vorgebeugt. Zusätzlich entlastet ein Krafttraining das Herz-Kreislauf-System und ist die effektivste Maßnahme, um Stürze zu vermeiden.

## INDOOR-CYCLING



Das gruppenorientierte Ausdauertraining auf dem Bike ist eine gelenkschonende Alternative zum herkömmlichen Lauftraining. Gleichzeitig ist ein großer Vorteil vom Indoor-Cycling, dass Teilnehmer aller Fitnesslevel zusammen trainieren können, 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 Dir alles abverlangt. Du trainierst mit Deinem eigenen Körpergewicht oder auch mit Kleingeräten.

## CARDIO FIT



Cardio Fit ist ein effektives Herzkreislauftraining, kombiniert mit dynamischen und funktionellen Übungen, die gleichzeitig auch die Flexibilität erhöhen. Das regelmäßige Training führt zudem zu einer verbesserten Kondition und Koordination und bereitet Dich optimal auf den Alltag vor.

## 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.