



salvea bgm
Lust auf Gesundheit

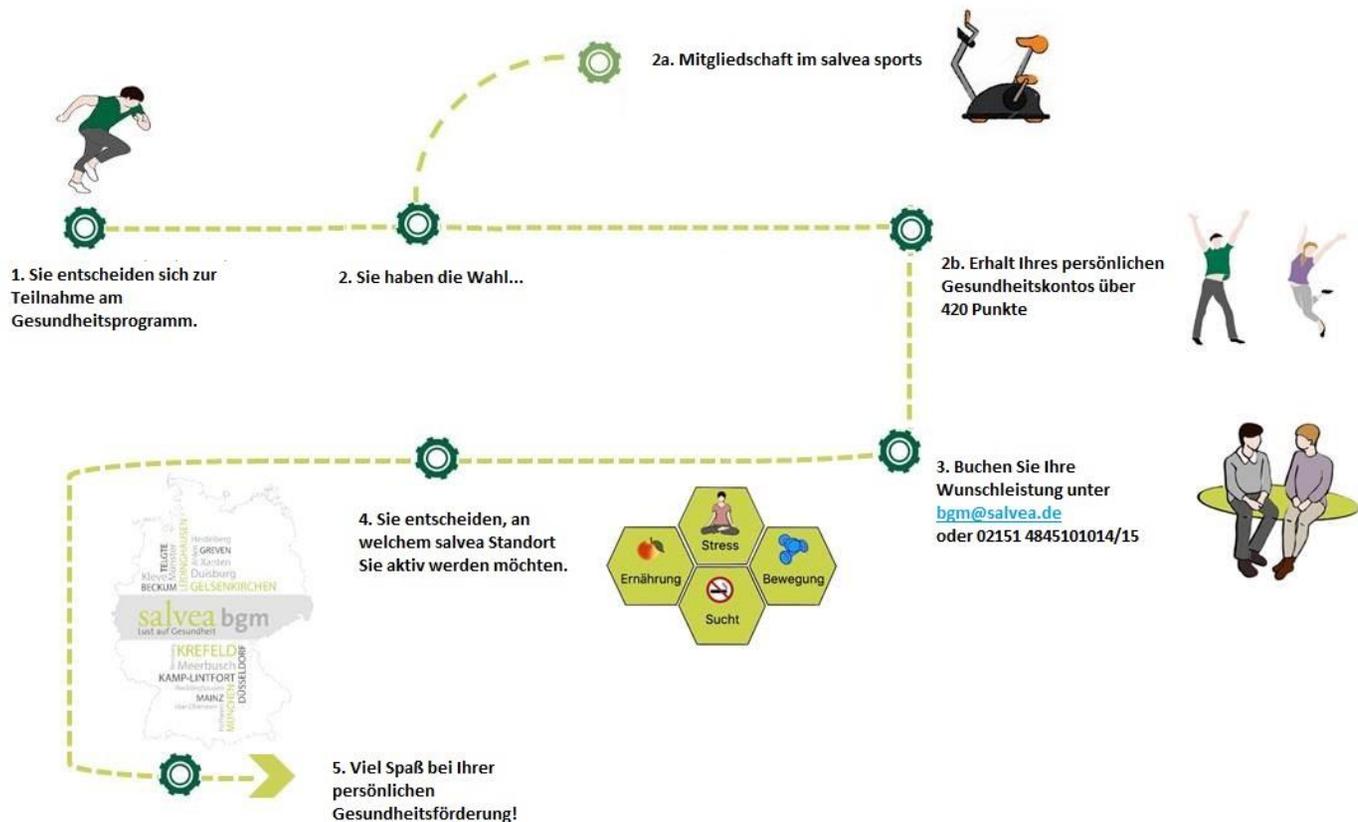
 **Lebenshilfe**
Krefeld e.V.

Betriebliche Gesundheitsförderung 2025



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme
unter 02151 4845101014 oder unter bgm@salvea.de.

Ihr Weg zu mehr Gesundheit - in Krefeld



Bitte beachten Sie folgende Informationen:

- Buchung & Beratung: zentral unter bgm@salvea.de oder **02151 4845101014/15**
- Telefonische Erreichbarkeit: Mo - Fr von 08:00 - 15:00 Uhr
- Absagen für Kurse: mindestens zwei Wochen vorher
- Absagen für Individualangebote: mindestens 24 Stunden vorher

Inhaltliche oder preisliche Änderungen sind vorbehalten.

Individuelle Beratung

Diese Maßnahme ist auch
als Online-Angebot
buchbar !

Coaching Stressbewältigung

Stressbewältigung			
	Wochentag	Dauer	Preis
Diese individuelle Beratung soll einen Anstoß geben, die eigenen Stressauslöser besser wahrzunehmen und ihre Wirkungsweise auf uns zu verstehen. Um den Kreislauf aus Belastungsempfinden, Überforderung und möglicher Stressreaktionen zu unterbrechen, unterstützt diese Beratung bei dem gelasseneren Umgang mit Stressoren, bei einer lösungsorientierten Einstellung und der Übernahme von Eigenverantwortung.	Montag - Freitag	Erstgespräch: 60 Minuten	Erstgespräch: 106 Punkte
		Folgegespräch: 45 Minuten	Folgegespräch: 80 Punkte

Coaching Ernährungsberatung

Ernährungsberatung			
	Wochentag	Dauer	Preis
Die meisten Menschen sind heute gut informiert, wie wir uns gesund ernähren können. Häufig fehlt es aber an Ideen für die Umsetzung im Alltag oder am Durchhaltevermögen für eine langfristige Veränderung. Eine Ernährungsberatung wendet sich an alle Menschen, die allgemeine Informationen und individuelle Entscheidungshilfen, bezüglich Lebensmittel, Essverhalten und die Reduzierung von Risikofaktoren wünschen.	Montag - Freitag	Erstgespräch: 60 Minuten	Erstgespräch: 90 Punkte
		Folgegespräch: 45 Minuten	Folgegespräch: 60 Punkte

Individuelle Leistungen

Jetzt freischalten lassen und einen individuellen Termin bei einem unserer Expert*innen vereinbaren

Physiotraining

Physiotraining			
	Wochentag	Dauer	Preis
Schwerpunkt des Physiotrainings ist es, Störungen ihres Bewegungsapparates durch eine Mischung aus Coaching und Training zu beseitigen oder Verschlimmerungen entgegen zu wirken. Dabei verfolgen wir eine Behandlungsform, die sowohl passive als auch aktive Ansätze beinhaltet und individuell auf Sie angepasst wird. Zudem erhalten Sie passende Eigenübungen, welche Sie einfach und regelmäßig selbstständig durchführen können.	Montag - Freitag	30 Minuten	45 Punkte
		60 Minuten	90 Punkte

BackScan® - Wirbelsäulenvermessung

BackScan® - Analyse von Rückengeometrie, Beweglichkeit und Haltungskompetenz			
	Wochentag	Dauer	Preis
Am leichtesten lassen sich Rückenbeschwerden bekämpfen, bevor sie entstehen! Langes Sitzen, Bewegungsmangel oder einseitige bzw. schwere körperliche Belastungen können Rückenschmerzen verursachen. Folgen sind Fehlhaltungen, Haltungsschwächen bis hin zu Wirbelsäulenerkrankungen. Einer Wirbelsäuleneinkrümmung kann in vielen Fällen durch ein gezieltes Bewegungsprogramm entgegengewirkt werden. Wir untersuchen Ihre Wirbelsäule in nur wenigen Minuten, geben individuelle Tipps für eine gezielte Prävention und motivieren Sie zu einem wirksamen Training!	Montag - Freitag	20 Minuten	30 Punkte

Gerätetraining mit 10er Karte

Kraft-Ausdauer-Zirkel am Gerät

Kraft-Ausdauer-Zirkel am Gerät		
	Wochentag	Preis
Ziel des medizinischen Gerätetrainings ist die Steigerung des Kraftniveaus unter funktionell-anatomischen Aspekten. Durch ein zielgerichtetes, kontinuierliches Programm in einem medizinischen Kraft-Fitness-Zirkel werden die individuellen Schwachstellen behoben und das Bewusstsein für die Funktionsweise des eigenen Körpers und die an ihn gestellten Belastungen gestärkt.	Montag - Freitag	Ersteinweisung: 60 Minuten 80 Punkte
		10er Karte: 175 Punkte



Fitnessmitgliedschaft

Genießen Sie die Fitness- und persönliche Trainingsbetreuung. Wir laden Sie ein zu Sport und Wohlbefinden in hochwertigem Ambiente mit top ausgebildeten Trainern und einem hervorragenden Service.

Fitness-Einsteiger und erfahrene Sportler erhalten eine maßgeschneiderte Unterstützung und eine individuelle Betreuung. Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen!

Firmenfitness Mitgliedschaft		
Termin	Ort	Preis
Montag – Samstag	salvea Westpark Krefeld	Arbeitgeberzuschuss: 35,00€ Eigenanteil: 9,00€



Bitte beachten Sie, dass die Kombination einer Mitgliedschaft und der Nutzung des salvea bgm-Gesundheitskontos aus steuerrechtlichen Gründen nicht möglich ist.

Kurse im salvea

Kursprogramm

Kursbeschreibung

Entdecken Sie die Kraft der Bewegung! Unsere Bewegungskurse bieten Ihnen die perfekte Möglichkeit, aktiv zu werden und Ihre Gesundheit zu fördern. Egal, ob Sie nach einer stressigen Arbeitswoche entspannen möchten oder Ihre Fitness verbessern wollen, unsere Präventionskurse sowie Selbstzahler Kurse bieten für jeden etwas. Von Rückenfit über Pilates bis hin zu Wassergymnastik – wir haben das passende Angebot für Sie! Nehmen Sie teil und erleben Sie die positiven Auswirkungen regelmäßiger Bewegung auf Körper und Geist. Besuchen Sie gerne unsere Website oder lassen Sie sich vom salvea BGM-Team beraten, um Informationen zu den verschiedenen Kursangeboten zu erhalten.

www.salvea.de/kurse

Kurspläne

Von Autogenem Training bis Rückenfit - bei uns ist für jeden etwas dabei. Unsere Präventionskurse und Selbstzahler Kurse helfen Ihnen dabei, Erkrankungen vorzubeugen und ein gesünderes Leben zu führen. Auf unserer Website finden Sie die Kurspläne unserer verschiedenen salvea Standorte übersichtlich zusammengestellt. Suchen Sie sich einen Kurs aus und lassen Sie sich zunächst von unserem BGM-Team beraten oder melden Sie sich noch heute für die nächste Kursreihe an!

www.salvea.de/kursplaene



Unsere Präventions- und Selbstzahlerkurse salvea Westparkstraße

Bei uns ist für jeden etwas dabei. Unsere zertifizierten Präventionskurse (nach §20 SGB V) und Selbstzahlerkurse helfen Ihnen dabei, Erkrankungen vorzubeugen und ein gesünderes Leben zu leben. Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass nur zertifizierte Präventionskurse über das bgm Gesundheitskonto abgerechnet können. Selbstzahler-Kurse sind davon ausgenommen.

Unser Kursplan (13.01.2025 – 19.12.2025)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.00 – 08.45 Uhr Wassergymnastik 432	08.30 - 09.15 Uhr Wassergymnastik 423	08.00 - 08.45 Uhr Wassergymnastik 427	15.00 - 16.00 Uhr Aquafit 408	07.30 - 08.15 Uhr Wassergymnastik 428	
18.00 - 18.45 Uhr Aquafit 402	09.45 - 10.30 Uhr Wassergymnastik 433	9.45 - 10.15 Uhr Aquajogging* 420	17.00 - 18.00 Uhr Aquafit 409	09.45 - 10.30 Uhr Wassergymnastik 434	
18.00 - 19.00 Uhr Pilates* 308	16.30 - 17.15 Uhr Wassergymnastik 424	10.00 – 10.45 Uhr Qi Gong 324	16.00 - 17.00 Uhr Pilates Reformer* 212	16.00 - 17.00 Uhr Aquafit* 412	
19.15 - 20.15 Uhr Pilates Reformer* 205	17.15 - 18.00 Uhr Wassergymnastik 425	15.00 - 16.00 Uhr Aquafit 405	17.00 - 18.00 Uhr Pilates Reformer* 206		Sonntag
	18.00 - 18.45 Uhr Aquafit 403	18.00 - 18.30 Uhr Aquajogging* 421	18.00 - 18.45 Uhr Aquafit * 410		
	18.00 - 19.00 Uhr Pilates* 310	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 305	18.00 - 19.00 Uhr Rückenfit 317		
	18.45 - 19.30 Uhr Aquafit 404	18.30 - 19.15 Uhr Aquafit 406	18.45 - 19.30 Uhr Aquafit* 411		
	19.00 - 20.00 Uhr Pilates* 311	19.00 - 20.00 Uhr Rückenfit 306			
	19.30 - 20.15 Uhr Wassergymnastik 426	19.15 - 20.00 Uhr Aquafit 407			

Nur noch vereinzelt Warteplätze verfügbar

* Selbstzahlerkurs

Änderungen vorbehalten



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquafit 402	O 13.01.2025 - 07.04.2025 P 28.04.2025 - 07.07.2025 Q 25.08.2025 - 13.10.2025 R 27.10.2025 - 15.12.2025 S 14.07.2025 - 18.08.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min. 6x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 € 63,00 €
Aquafit 403	O 14.01.2025 - 01.04.2025 P 29.04.2025 - 01.07.2025 Q 26.08.2025 - 14.10.2025 R 28.10.2025 - 16.12.2025 S 15.07.2025 - 19.08.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min. 6x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 € 63,00 €
Aquafit 404	O 14.01.2025 - 01.04.2025 P 29.04.2025 - 01.07.2025 Q 26.08.2025 - 14.10.2025 R 28.10.2025 - 16.12.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 €
Aquafit 405	O 15.01.2025 - 02.04.2025 P 30.04.2025 - 02.07.2025 Q 27.08.2025 - 15.10.2025 R 29.10.2025 - 17.12.2025	12x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	201,00 € 168,00 € 134,00 € 134,00 €
Aquafit 406	O 15.01.2025 - 02.04.2025 P 30.04.2025 - 02.07.2025 Q 27.08.2025 - 15.10.2025 R 29.10.2025 - 17.12.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 €
Aquafit 407	O 15.01.2025 - 02.04.2025 P 30.04.2025 - 02.07.2025 Q 27.08.2025 - 15.10.2025 R 29.10.2025 - 17.12.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 €
Aquafit 408	O 16.01.2025 - 03.04.2025 P 08.05.2025 - 10.07.2025 Q 28.08.2025 - 16.10.2025 R 30.10.2025 - 18.12.2025 S 17.07.2025 - 21.08.2025	12x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min. 6x60 Min.	201,00 € 134,00 € 134,00 € 134,00 € 100,00 €
Aquafit 409	O 16.01.2025 - 03.04.2025 P 08.05.2025 - 10.07.2025 Q 28.08.2025 - 16.10.2025 R 30.10.2025 - 18.12.2025	12x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min.	201,00 € 134,00 € 134,00 € 134,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Aquafit* 410	O 16.01.2025 - 03.04.2025 P 08.05.2025 - 10.07.2025 Q 28.08.2025 - 16.10.2025 R 30.10.2025 - 18.12.2025	12x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 100,00 € 100,00 € 100,00 €
Aquafit* 411	O 16.01.2025 - 03.04.2025 P 08.05.2025 - 10.07.2025 Q 28.08.2025 - 16.10.2025 R 30.10.2025 - 18.12.2025	12x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 100,00 € 100,00 € 100,00 €
Aquafit 412	O 17.01.2025 - 04.04.2025 P 02.05.2025 - 11.07.2025 Q 29.08.2025 - 24.10.2025 R 31.10.2025 - 19.12.2025 S 18.07.2025 - 22.08.2025	12x60 Min. 10x60 Min. 8x60 Min. 8x60 Min. 6x60 Min.	201,00 € 168,00 € 134,00 € 134,00 € 100,00 €
Aquajogging* 420	O 15.01.2025 - 02.04.2025 P 30.04.2025 - 02.07.2025 Q 27.08.2025 - 15.10.2025 R 29.10.2025 - 17.12.2025	12x30 Min. 10x30 Min. 8x30 Min. 8x30 Min.	100,00 € 84,00 € 67,00 € 67,00 €
Aquajogging* 421	O 15.01.2025 - 02.04.2025 P 30.04.2025 - 02.07.2025 Q 27.08.2025 - 15.10.2025 R 29.10.2025 - 17.12.2025	12x30 Min. 10x30 Min. 8x30 Min. 8x30 Min.	100,00 € 84,00 € 67,00 € 67,00 €
Wassergymnastik 423	O 14.01.2025 - 01.04.2025 P 29.04.2025 - 01.07.2025 Q 26.08.2025 - 14.10.2025 R 28.10.2025 - 16.12.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 €
Wassergymnastik 424	O 14.01.2025 - 01.04.2025 P 29.04.2025 - 01.07.2025 Q 26.08.2025 - 14.10.2025 R 28.10.2025 - 16.12.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 €
Wassergymnastik 425	O 14.01.2025 - 01.04.2025 P 29.04.2025 - 01.07.2025 Q 26.08.2025 - 14.10.2025 R 28.10.2025 - 16.12.2025	12x45 Min. 10x45 Min. 8x45 Min. 8x45 Min.	151,00 € 126,00 € 100,00 € 100,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Wassergymnastik 426	O 14.01.2025 - 01.04.2025	12x45 Min.	151,00 €
	P 29.04.2025 - 01.07.2025	10x45 Min.	126,00 €
	Q 26.08.2025 - 14.10.2025	8x45 Min.	100,00 €
	R 28.10.2025 - 16.12.2025	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 427	O 15.01.2025 - 02.04.2025	12x45 Min.	151,00 €
	P 30.04.2025 - 02.07.2025	10x45 Min.	126,00 €
	Q 27.08.2025 - 15.10.2025	8x45 Min.	100,00 €
	R 29.10.2025 - 17.12.2025	8x45 Min.	100,00 €
	S 16.07.2025 - 20.08.2025	6x45 Min.	75,00 €
Wassergymnastik 428	O 17.01.2025 - 04.04.2025	12x45 Min.	151,00 €
	P 02.05.2025 - 11.07.2025	10x45 Min.	126,00 €
	Q 29.08.2025 - 24.10.2025	8x45 Min.	100,00 €
	R 31.10.2025 - 19.12.2025	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 432	O 13.01.2025 - 07.04.2025	12x45 Min.	151,00 €
	P 28.04.2025 - 07.07.2025	10x45 Min.	126,00 €
	Q 25.08.2025 - 13.10.2025	8x45 Min.	100,00 €
	R 27.10.2025 - 15.12.2025	8x45 Min.	100,00 €
Wassergymnastik 433	O 14.01.2025 - 01.04.2025	12x45 Min.	151,00 €
	P 29.04.2025 - 01.07.2025	10x45 Min.	126,00 €
	Q 26.08.2025 - 14.10.2025	8x45 Min.	100,00 €
	R 28.10.2025 - 16.12.2025	8x45 Min.	100,00 €
	S 15.07.2025 - 19.08.2025	6x45 Min.	75,00 €
Wassergymnastik 434	O 17.01.2025 - 04.04.2025	12x45 Min.	151,00 €
	P 02.05.2025 - 11.07.2025	10x45 Min.	126,00 €
	Q 29.08.2025 - 24.10.2025	8x45 Min.	100,00 €
	R 31.10.2025 - 19.12.2025	8x45 Min.	100,00 €
	S 18.07.2025 - 22.08.2025	6x45 Min.	75,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Pilates 308	O 13.01.2025 - 07.04.2025	12x60 Min.	180,00 €
	P 28.04.2025 - 07.07.2025	10x60 Min.	150,00 €
	Q 25.08.2025 - 06.10.2025	7x60 Min.	105,00 €
	R 27.10.2025 - 15.12.2025	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 310	O 14.01.2025 - 01.04.2025	12x60 Min.	180,00 €
	P 29.04.2025 - 01.07.2025	10x60 Min.	150,00 €
	Q 26.08.2025 - 07.10.2025	7x60 Min.	105,00 €
	R 28.10.2025 - 16.12.2025	8x60 Min.	120,00 €
Pilates 311	O 14.01.2025 - 01.04.2025	12x60 Min.	180,00 €
	P 29.04.2025 - 01.07.2025	10x60 Min.	150,00 €
	Q 26.08.2025 - 07.10.2025	7x60 Min.	105,00 €
	R 28.10.2025 - 16.12.2025	8x60 Min.	120,00 €
Pilates Reformer* 205	O 13.01.2025 - 07.04.2025	12x60 Min.	209,00 €
	P 28.04.2025 - 07.07.2025	10x60 Min.	173,00 €
	Q 25.08.2025 - 06.10.2025	7x60 Min.	122,00 €
	R 27.10.2025 - 15.12.2025	8x60 Min.	139,00 €
Pilates Reformer* 206	O 16.01.2025 - 03.04.2025	12x60 Min.	209,00 €
	P 08.05.2025 - 10.07.2025	8x60 Min.	139,00 €
	Q 28.08.2025 - 09.10.2025	7x60 Min.	122,00 €
	R 30.10.2025 - 18.12.2025	8x60 Min.	139,00 €
Pilates Reformer* 212	O 16.01.2025 - 03.04.2025	12x60 Min.	209,00 €
	P 08.05.2025 - 10.07.2025	8x60 Min.	139,00 €
	Q 28.08.2025 - 09.10.2025	7x60 Min.	122,00 €
	R 30.10.2025 - 18.12.2025	8x60 Min.	139,00 €



Unsere Kursreihen und Preise

Kurs	Termine	Umfang	Preis
Pilates Reformer* 206	O 16.01.2025 - 03.04.2025	12x60 Min.	208,00 €
	P 08.05.2025 - 10.07.2025	8x60 Min.	139,00 €
	Q 28.08.2025 - 09.10.2025	7x60 Min.	122,00 €
	R 30.10.2025 - 18.12.2025	8x60 Min.	139,00 €
Pilates Reformer* 212	O 16.01.2025 - 03.04.2025	12x60 Min.	208,00 €
	P 08.05.2025 - 10.07.2025	8x60 Min.	139,00 €
	Q 28.08.2025 - 09.10.2025	7x60 Min.	122,00 €
	R 30.10.2025 - 18.12.2025	8x60 Min.	139,00 €
Rückenfit 305	O 15.01.2025 - 02.04.2025	12x60 Min.	158,00 €
	P 30.04.2025 - 02.07.2025	10x60 Min.	132,00 €
	Q 27.08.2025 - 15.10.2025	8x60 Min.	105,00 €
	R 29.10.2025 - 17.12.2025	8x60 Min.	105,00 €
Rückenfit 306	O 15.01.2025 - 02.04.2025	12x60 Min.	158,00 €
	P 30.04.2025 - 02.07.2025	10x60 Min.	132,00 €
	Q 27.08.2025 - 15.10.2025	8x60 Min.	105,00 €
	R 29.10.2025 - 17.12.2025	8x60 Min.	105,00 €
Rückenfit 317	O 16.01.2025 - 03.04.2025	12x60 Min.	158,00 €
	P 08.05.2025 - 10.07.2025	8x60 Min.	105,00 €
	Q 28.08.2025 - 16.10.2025	8x60 Min.	105,00 €
	R 30.10.2025 - 18.12.2025	8x60 Min.	105,00 €
	S 17.07.2025 - 21.08.2025	6x60 Min.	79,00 €
Qi Gong 324	O 15.01.2025 - 19.03.2025	10x45 Min.	120,00 €
	P 30.04.2025 - 02.07.2025	10x45 Min.	120,00 €
	Q 27.08.2025 - 15.10.2025	8x45 Min.	96,00 €
	R 29.10.2025 - 17.12.2025	8x45 Min.	96,00 €



Weitere Angebote an anderen salvea Standorten können Sie gerne auf Anfrage buchen.

salvea Standorte in Ihrer Nähe

Krefeld	Westparkstraße 107-109, 47803 Krefeld
Hüls	Fette Henn 50, 47839 Krefeld
Duisburg Huckingen	Albertus-Magnus-Straße 33, 47259 Duisburg
Duisburg Homberg	Johannisstraße 21, 47198 Duisburg
Düsseldorf	Helmholtzstraße 17, 40215 Düsseldorf
Kleve	Tichelstraße 9, 47533 Kleve
Kamp-Lintfort	Bürgermeister-Schmelzing-Straße 90, 47475 Kamp-Lintfort
Uerdingen	Parkstraße 29, 47829 Krefeld

Alle salvea Standorte finden Sie unter: www.salvea.de



Wir freuen uns
auf Ihren Anruf!

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf unter
02151 4845 101014/15
oder unter
bgm@salvea.de

