

§20 Präventionskurse

- ◆ 8 Wochenprogramm
- ◆ Theoretische und praktische Inhalte
- ◆ Konzepte werden von vielen gesetzlichen Krankenversicherungen bezuschusst

Tipps für unsere Kurse / Training

- ◆ Trage bitte Sportschuhe
- ◆ Bringe dir etwas zum Trinken mit
- ◆ Bringe dir ein Handtuch mit
- ◆ Erscheine bitte pünktlich
- ◆ Hab Spaß! 😊



PREISE KURSE

Monatlich



10er Karte



Ansprechpartner für das Training

Telefon 0681 / 210 75 640
training@caravita-gmbh.de

Unsere Öffnungszeiten

Rezeption

Montag bis Freitag
8.30 – 17.00 Uhr

Therapie/Training

Montag
8.00 – 19.30 Uhr

Dienstag
7.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch
8.00 – 19.30 Uhr

Donnerstag
8.00 – 19.30 Uhr

Freitag
7.00 – 18.00 Uhr

Samstag
geschlossen



Gesundheitspark Hirschbach
In den Rodhecken 5
66125 Saarbrücken-Dudweiler
Telefon 0681 / 210 75 630

www.caravita-gmbh.de
info@caravita-gmbh.de



Kursplan

– Gesundheitspark Hirschbach –

Gültig ab 01.06.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	Full Body Flow 09:15 – 10:00			Weekender 09:00 – 09:30
			Body & Mind 10:00 – 10:45	
		Balance Fit 14:00 – 14:45		Beweglich ist das neue Jung 11:15 – 12:00
	FaszienFit 17:00 – 17:45			
	Functional Training 18:00 – 18:45	Progressive Muskelentspannung 18:00 – 18:45		

Functional Training

Ziel ist die Ganzkörperkräftigung durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Im Vordergrund steht eine Leistungssteigerung im Kraftbereich. Für alle, die ihre aktive Seite ausleben möchten.

Beweglich ist das neue Jung

Ziel ist die Förderung und Erhaltung der Beweglichkeit. Im Vordergrund stehen Dehn- und Mobilisierungsübungen.

Full Body Flow

Dieser Kurs basiert auf den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Ziel ist die Förderung der Aktivität und des Wohlbefindens. Die Inhalte variieren und umfassen verschiedene Methoden.

Progressive Muskelentspannung

Ziel ist eine Tiefenentspannung. Im Vordergrund steht die voranschreitende Entspannung der Muskulatur, die eine tiefgreifende Relaxation bewirkt. Für alle, die vom Alltag abschalten möchten.

FaszienFit

Ziel ist die Lockerung und Verbesserung der Geschmeidigkeit deines Körpers. Im Vordergrund steht die Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Dies gelingt durch gezielte Übungen und selbstangewandte Massagetechniken.

Weekender

Ziel ist die Steigerung der Kraft, Ausdauer und Fettverbrennung in kürzester Zeit.

Body & Mind

Ziel ist das Körperbewusstsein zu schulen und die Gesundheit zu fördern. Der Fokus liegt auf Kräftigung, Stabilität und Beweglichkeit sowie Achtsamkeit.

Balance Fit

Ziel ist die Verbesserung des Zusammenspiels zwischen Muskeln und Nervensystem. Die Tiefenmuskulatur wird gestärkt und die Muskeln reagieren schneller. Das verbesserte Körpergefühl beugt Stürzen im Alltag vor.