



Verschenken Sie Gesundheit!

Aktiv- und Präventionskurse im Reha-Zentrum Ingolstadt

Bewegung als aktive Gesundheitsvorsorge: Im Reha-Zentrum Ingolstadt gibt es zahlreiche Möglichkeiten, dem Körper Gutes zu tun. Folgende Kurse werden derzeit angeboten:

Medizinische Fitness, Wirbelsäulengymnastik mit Pilates, Rückenfit, Aquafitness, Nordic Walking, Cardio Slim (eine Kombination aus Sport und Ernäh-

rungsberatung) und NEU: Feldenkrais – Bewusstsein durch Bewegung.

Die Kurse werden in der Regel durch die Krankenkasse bezuschusst. Außerdem bietet das Reha-Zentrum zusätzlich Massagen und die Möglichkeit zum Saunabesuch. Die Bewegungs- und Wellnessangebote im Reha-Zentrum

lassen sich auch verschenken! Und wer einen besonders sportlichen Zeitgenossen beglücken will, der liegt mit einem Gutschein für eine professionelle Leistungsdiagnose (z.B. am Spiro-Ergometer) genau richtig.

Infos unter der kostenlosen Servicenummer 0800 / 3 03 08 35

Reha-Zentrum Ingolstadt • Krumenauerstr. 21 und 38 • 85049 Ingolstadt
e-mail: info@rz-in.de • www.reha-zentrum-ingolstadt.de • Kostenlose Servicenummer: 0800 / 3 03 08 35