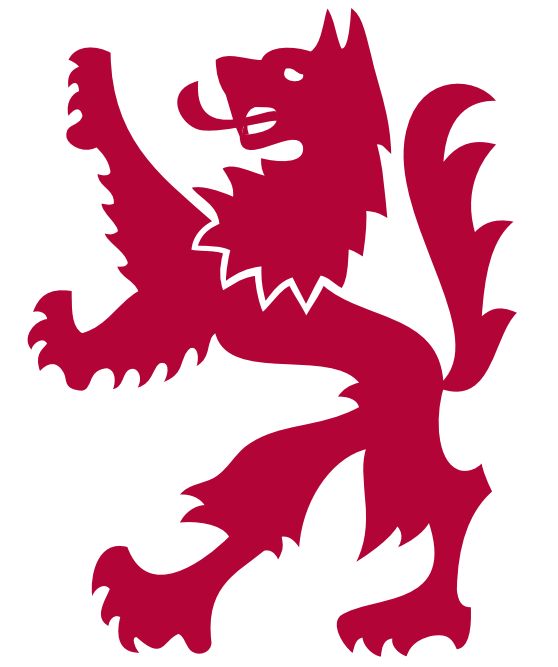


PRÄVENTIV AKTIV!

PASSAUER WOLF
City-Reha Ingolstadt



MEDIZINISCHE FITNESS

Das medizinische Fitnesstraining beinhaltet die Beratung und Trainingsplanerstellung durch unsere Physio- und Sporttherapeuten, damit Sie Ihre Ziele erreichen.

- 10 x für 80 €, 25 x für 175 €, 50 x für 300 €
- Montag bis Freitag nach Vereinbarung

AQUAFITNESS

Aquafitness ist durch den Auftrieb des Wassers eine besonders gelenkschonende Art des Gesundheitstrainings. Mit Leichtigkeit und Spaß werden so Koordination, Kraft und Ausdauer verbessert.

- 8 Termine zu je 45 Minuten für 80 €
- freitags, 19:15 - 20:00 Uhr im Bewegungsbad, Klinikum Ingolstadt

ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Ob beim Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation, unter Anleitung finden Sie Ihre innere Mitte. Beide Techniken eignen sich gut für Einsteiger.

- 8 Termine zu je 60 bzw. 90 Minuten für 110 €
- dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr (Autogenes Training) und 19:30 - 21:00 Uhr (Progressive Muskelrelaxation)

PILATES

Die Methode konzentriert sich auf die Rumpfstabilität und hilft, die natürliche Krümmung der Wirbelsäule wiederherzustellen. Das Ergebnis ist ein gutes Körpergefühl und eine gute Haltung.

- 10 Termine zu je 60 Minuten für 100 €
- Anfänger: mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
- Fortgeschrittene: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

NORDIC WALKING

Mit Nordic Walking können Sie Ihre Ausdauer gelenkschonend verbessern. Ein Fachtherapeut führt Sie in die theoretischen und praktischen Grundlagen des Nordic Walking ein. Stöcke leihen wir Ihnen auf Wunsch gerne kostenfrei aus.

- 6 Termine zu je 90 Minuten für 80 €
- montags, 18:30 - 20:00 Uhr

ERNÄHRUNGSBERATUNG

- Einzel-Ernährungsberatung 60 Minuten für 45 € (Termine auf Anfrage)

KOCHKURSE

- 2 x 150 Minuten für 45 € (Termine auf Anfrage)
Mediterrane Küche • Single-Küche • Sportler-Küche

KOCHKURS „ICH NEHME AB - FÜR MICH UND MEINE GESUNDHEIT“

- Termine zu je 90 Minuten + Einkaufstraining + Kochtermin für 110 € (Termine auf Anfrage)

Ihre Ansprechpartnerin
für Präventionskurse
Jennifer Rosken, Sporttherapie
T +49 841 88656-3863
E Jennifer.Rosken@passauerwolf.de

www.passauerwolf.de

Zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention und somit von den Gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V anerkannt. Die Bezuschussung der Präventionskurse durch Ihre Krankenkasse ist in der Regel möglich (bis zu 90 % der Kursgebühren). Bitte sprechen Sie die Möglichkeiten vorher direkt mit Ihrer Krankenkasse ab.