

## Zeit für MICH – neue Gesundheitskurse im Oberlin Rehazentrum



### 1. Nordic Walking leicht gemacht – Fit in den Sommer\*

- Kursleiter: Toni Steglich, Sporttherapeut & Nordic Walking-Trainer
- Beginn: voraussichtlich ab Mitte März 2019, auf Anfrage
- Details: 10 Einheiten à 90 Minuten (130 Euro)

### 2. Progressive Muskelrelaxation – die innere Ruhe finden\*

- Kursleiterin: Manuela Reich, Physiotherapeutin & Kursleiterin für PMR
- Beginn: Mittwoch, 23. Januar 2019 um 17.30 Uhr
- Details: 10 Einheiten à 60 Minuten (130 Euro)

### 3. Rücken Qi Gong – Gesunder Rücken und ruhiger Geist

- Kursleiterin: Katja David, Sporttherapeutin & Kursleiterin für Rücken Qi Gong
- Beginn: Dienstag, 22. Januar 2019 um 19.30 Uhr
- Details: 10 Einheiten à 60 Minuten (110 Euro)

### 4. Pilates Mattentraining – Einsteigerkurs\*

- Kursleiterin: Joanne Lima-Giese, B.Sc. Physiotherapie & Pilates-Trainerin
- Beginn: Mittwoch, 9. Januar 2019 um 18.00 Uhr
- Details: 10 Einheiten à 60 Minuten (130 Euro)

### 5. Pilates Mattentraining – für Fortgeschrittene\*

- Kursleiterin: Joanne Lima-Giese, B.Sc. Physiotherapie & Pilates-Trainerin
- Beginn: Montag, 7. Januar 2019 um 19.00 Uhr
- Details: 10 Einheiten à 60 Minuten (130 Euro)

### 6. Gerätetraining – in Form gebracht und stark gemacht

- individuelle Befundaufnahme und Trainingsplanerstellung sowie fortwährende Betreuung des medizinischen Aufbautrainings durch erfahrene Sporttherapeuten
- Durchführung ganzjährig, Einstieg jederzeit möglich – bitte vorab Termin für ärztliche Untersuchung und individuelle Einweisung vereinbaren
- 10 Einheiten à 60 Minuten (110 Euro) – Karte maximal 4 Monate gültig

**Anmeldung:** per Mail an [praevention@oberlinhaus.de](mailto:praevention@oberlinhaus.de) oder telefonisch unter 0331/ 763-5550.  
Öffnungszeiten: Mo-Fr von 8-18 Uhr, Fr von 8-16.30 Uhr, Ansprechpartnerin: Frau Katja David

Weitere Informationen unter [www.oberlin-rehazentrum.de](http://www.oberlin-rehazentrum.de) oder sprechen Sie uns direkt an.

*\*Für diese Kurse ist eine anteilige Rückerstattung der Kursgebühr durch die gesetzliche Krankenkasse möglich. Bitte sprechen Sie vor Kursbeginn mit Ihrer Kasse!*