

REHA VITAL

# GESUNDHEIT. TRAINING. LEBENSQUALITÄT.

2025



[www.rehavital-online.de](http://www.rehavital-online.de)



[rehavital.ingelheim](https://www.instagram.com/rehavital.ingelheim)

## MILON- KRAFT AUSDAUER ZIRKEL

Effizient. Sicher. Effektiv. In nur 17,5 Minuten absolvierst du ein Kraft-Ausdauer-Training

10 KARTE

90 €

3 MONATE

je 55 €

## PERSONAL TRAINING

Individuell in der 1:1 Betreuung trainieren und das beste aus Ihrer Trainingszeit herausholen!

60 MINUTEN

80 €



# TRAININGSTHERAPIE

Ob Kardiotraining oder Krafttraining, dank unserer Geräte mit intelligenter Feedback-Technologie erhalten Sie ein sicheres und optimales Training.

## BEWEGUNG CHECK UP

ganzheitliche Bewegungsanalyse

- submaximale Krafttests
- liefert Erkenntnisse & Optimierungspotentiale

DIGITAL

85 €

PAPIER

91€



## PHYSIO CHECK UP

fundierte Analyse der Körperstatik

- Bewertung funktionaler Bewegungsmuster
- individuelle Maßnahmenableitung

DIGITAL

57 €

PAPIER

63 €



## VITAL CHECK UP

- Körper Kompositionsanalyse (BIA)
- standardisierte Ernährungsanamnese
- Entwicklung umfassende Gesundheitsstrategie

DIGITAL

85 €

PAPIER

91€



## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Verbesserung des Wohlbefindens, Lebensstiländerung, Krankheitsrisiko reduzieren? Unsere Ernährungsberaterin steht Ihnen zur Seite.

60 MINUTEN

80 €



REHA VITAL

# BEWEGE DICH. WERDE STÄRKER. LEBE GESÜNDER.

JE KURSEINHEIT 15 €



[www.rehavital-online.de](http://www.rehavital-online.de)

Binger Straße 96-98  
55218 Ingelheim am Rhein



## GANZKÖRPER ZIRKELTRAINING

Ein abwechslungsreiches Zirkeltraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Der Kurs kombiniert funktionelle Übungen mit Geräten wie Kettlebells, Schlingentrainern und Battleropes.

16.00 Uhr **MO** DI MI DO FR

09.00 Uhr MO DI MI DO **FR**

Ein abwechslungsreiches Zirkeltraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Der Kurs kombiniert funktionelle Übungen mit Geräten wie Kettlebells, Schlingentrainern und Battleropes.



## PILATES BASIC

Ein Pilateskurs, der die Tiefenmuskulatur das sogenannte Powerhouse (Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur) stärkt. Ziel ist die Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung durch kontrollierte, präzise Bewegungen.

18.00 Uhr MO DI **MI** DO FR

„Stärken Sie Ihr Powerhouse und verbessern Sie Ihre Körperhaltung! Unser Pilates Kurs konzentriert sich auf die Kräftigung der Tiefenmuskulatur, fördert Stabilität und Beweglichkeit. Ideal für alle, die ihre innere Stärke finden möchten.“



## HATHA YOGA

Beweglichkeit, Balance & Entspannung. Hatha Yoga ist eine traditionelle Yoga-Form, die sich auf langsame, bewusste Bewegungen, statische Haltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) konzentriert.

09.00 Uhr **MO** DI MI DO FR

18.00 Uhr MO **DI** **MI** DO FR

„Finden Sie Ihre innere Balance! Hatha Yoga kombiniert achtsame Bewegungen, gezielte Atmung und sanfte Dehnungen für mehr Kraft, Flexibilität und Entspannung. Perfekt für alle, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten.“



## VINYASA YOGA

Ist eine dynamische Yoga-Form, bei der die Bewegungen fließend mit der Atmung verbunden werden. Die Übergänge zwischen den Posen sind oft schneller und kreativer.

18.00 Uhr

MO DI MI DO FR

„Fließend, kraftvoll, dynamisch! Vinyasa Yoga verbindet Atmung und Bewegung in harmonischen Sequenzen. Ideal für alle, die sich auspowern, fokussieren und ihre Beweglichkeit verbessern möchten.“



## AQUA GYM

Aqua-Kurse sind der smarte Weg, fit zu werden. Egal ob du deine Ausdauer verbessern, Muskeln stärken oder einfach nur den Alltagsstress hinter dir lassen willst: Im Wasser trainierst du mit Leichtigkeit und spürbarem Erfolg. Kein Drill, kein Stress – nur Bewegung, die wirkt.

15.00 Uhr

MO DI MI DO FR

“Wasser, das bewegt – innen und außen. Dein neues Körpergefühl beginnt hier, wo effektives Training auf Leichtigkeit trifft.“



## GANZKÖRPER STABILISATION

Ein Training zur Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Der Kurs verbessert die Rumpfstabilität, stärkt die Haltung und beugt Rückenbeschwerden vor.

17.00 Uhr

MO DI MI DO FR

17.00 Uhr

MO DI MI DO FR

“Ein starker Rücken hält Sie gesund! In unserem Ganzkörper-Kräftigungstraining stärken wir gezielt Ihre Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur. Perfekt für alle, die Rückenschmerzen vorbeugen oder ihre Haltung verbessern möchten.“

# PILATES SPEZIAL

A woman in a blue Pilates outfit is performing a handstand on a reformer machine. She is inverted, with her feet on the machine and her hands on the floor. Her body is arched, and she is looking down. The background is a plain, light-colored wall.

Ein Pilates Kurs für Teilnehmer mit Vorerfahrung, der komplexere Übungen und Bewegungsabläufe integriert.

Ein Pilates Kurs für Teilnehmer mit Vorerfahrung, der komplexere Übungen und Bewegungsabläufe integriert. Der Fokus liegt auf einer intensiven Kräftigung des gesamten Körpers, fließenden Bewegungsübergängen und der Perfektionierung der Pilates-Technik.

Erleben Sie anspruchsvolle Übungen, fließende Bewegungsübergänge und intensive Kräftigung.

17.00 Uhr

MO DI MI DO FR

# KURSPLAN

## KURSPLAN

STAND APRIL 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>HATHA YOGA</b> 09.00 - 10.00 ★		Flexibel trainieren – einfach online buchen!		<b>GANZKÖRPER ZIRKELTRAINING</b> 09.00 - 10.00 ●
	fortlaufende Kurse – Start jederzeit Möglich		<b>AQUA GYM</b> 15.00 - 16.00 ■	
<b>GANZKÖRPER ZIRKELTRAINING</b> 16.00 - 17.00 ●				
<b>PILATES SPEZIAL</b> 17.00 - 18.00 ★		<b>GANZKÖRPER STABILISATION</b> 17.00 - 18.00 ★	<b>GANZKÖRPER STABILISATION</b> 17.00 - 18.00 ★	
		<b>PILATES BASIC</b> 18.00 - 19.00 ■		<b>Dachgeschoss</b> ★
<b>VINYASA YOGA</b> 18.00 - 19.00 ★	<b>HATHA YOGA</b> 18.00 - 19.00 ★	<b>HATHA YOGA</b> 18.00 - 19.00 ★		<b>1.Obergeschoss</b> ■
				<b>Erdgeschoss</b> ●

[www.rehavital-online.de](http://www.rehavital-online.de) [www.praevention-rehavital.de](http://www.praevention-rehavital.de)



## Wähle dein Preismodell:

- Einzelkarte 15 €
- 10er-Karte 135 €
- 20er-Karte 240 €
- 30er-Karte 315 €

Mehrfachkarten müssen vor Kursbeginn erworben werden

Flexibles und qualitatives Training wann immer Sie wollen, egal wo Sie sich befinden.  
Mit der PRE CARE App erhalten Sie über 100 Kursangebote in der Mediathek.



PRE CARE\*- das erste digitale Präventionszentrum  
für ein flexibles und ortsunabhängiges Training

# PRECARE

\*erhältlich in APP Store IOS & Google Play Store

Privatnutzern steht eine kostenlose Probeversion der App zur Verfügung. Sie können nach dem Download in der App ihr gewünschtes Abonnement konfigurieren.

## KONTAKT

[www.praevention-rehavital.de](http://www.praevention-rehavital.de)  
[praevention@rehavital-online.de](mailto:praevention@rehavital-online.de)



# PRECARE APP

## Medizinisch-therapeutische Ausrichtung statt „Lifestyle-Fitness“

Anders als herkömmliche Fitness-Apps, die auf allgemeine Fitness oder Gewichtsreduktion abzielen, ist PRE CARE konsequent medizinisch ausgerichtet. Die Inhalte basieren auf therapeutischen Leitlinien und sind auf Prävention und konservative Versorgung ausgelegt.



Flexibles und qualitatives Training wann immer Sie wollen, egal wo Sie sich befinden. Mit der PRE CARE App erhalten Sie über 100 Kursangebote in der Mediathek. Dort finden Sie das Trainingsangebot unterteilt in die Inhalte Yoga, Pilates, Rückentraining, Entspannungstraining, Funktionstraining oder Faszientraining! Durch unsere regelmäßigen live Kurse sorgen unsere **Sportwissenschaftler\*innen** und **Physiotherapeut\*innen** für neue Inhalte und ermöglichen bei Bedarf per in-App Chat sogar den persönlichen Austausch.

Über unseren integrierten Blog informieren wir Sie wissenschaftlich fundiert über die Gesunderhaltung von Körper und Geist und sensibilisieren Sie für gesundheitsfördernde Ernährungsgewohnheiten.



APP Store IOS



Google Playstore

# SENSIBILISIEREN, COACHEN UND BEGEISTERN. EIN DIENSTLEISTER - ALLE SCHWERPUNKTE.

DIGITAL

Gemeinsam mit bereits bestehenden Strukturen zur Gesundheitsförderung in Ihrem Unternehmen erarbeiten wir passende Maßnahmen entsprechend Ihren Wünschen.

VOR ORT



## WUSSTEN SIE SCHON

600 €

Betriebliche Gesundheitsförderung von REHAVITAL für Ihr Unternehmen. Bis zu 600€ extra für Ihre Gesundheit! - Reden Sie mit Ihrem Arbeitgeber

