

Je älter wir werden, desto mehr sollten wir uns um unsere Beweglichkeit bemühen.

Wie sind Sie heute aus dem Bett gekommen? Ganz leicht? Oder doch ein bisschen steif oder schwerfällig? Mussten Sie erst ein paar Schritte machen, um sich einzulassen? Dann zeigt Ihnen Ihr Körper, dass er seine Geschmeidigkeit verliert, seine Flexibilität und Beweglichkeit. Das ist keine schöne Erkenntnis. Aber: Dagegen können Sie etwas tun. Jederzeit.

FÜR BEWEGLICHKEIT: REGELMÄSSIG BEWEGEN UND GESUND ERNÄHREN

Bewegung kurbelt Kreislauf und Stoffwechsel an. Sie sorgt dafür, dass Ihr Organismus besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt wird. So können Sie sogar degenerativem Gelenkverschleiß (Arthrose) oder entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen (Arthritis) effektiv entgegenwirken.

Um dies zu erreichen, braucht es zwei wichtige Zutaten: regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung

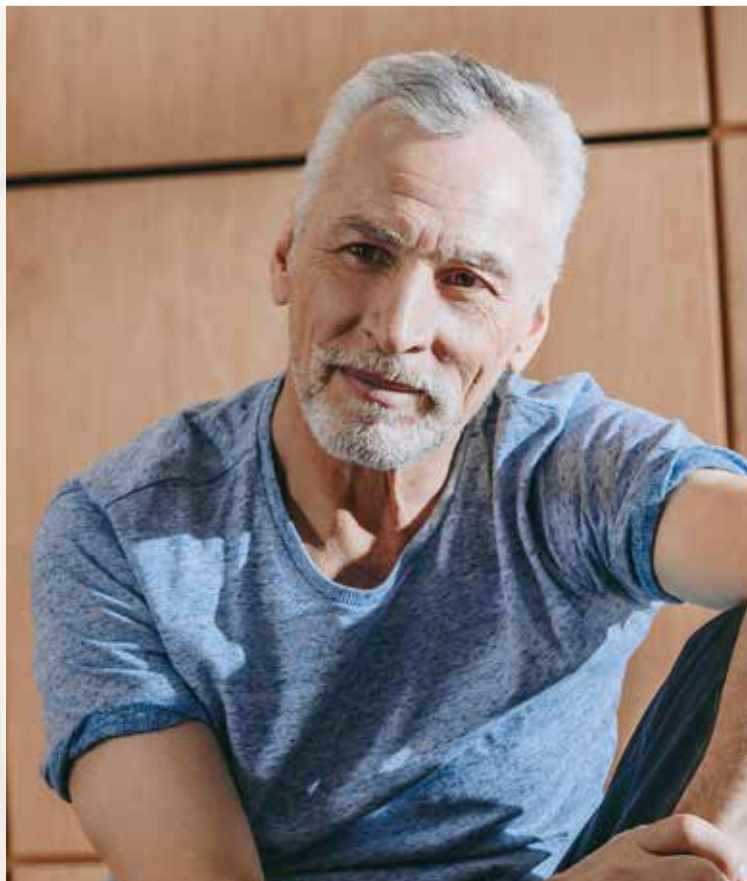
Unser Präventionsprogramm hilft Ihnen, beides in Ihrem Leben zu verankern.

Starten Sie in ein neues Leben voller Vitalität und Beweglichkeit!

KOSTENÜBERSICHT

> 7 Nächte	687,- EUR
> 14 Nächte	1.287,- EUR
> 21 Nächte	1.887,- EUR

Weitere Informationen zu den Leistungspaketen, Kostenübernahmen und Buchungskriterien finden Sie auf unserer Website unter www.rehazentrum-bb.de/gelenk-fit/



Rehabilitations- und Präventionszentrum Bad Bocklet

Frankenstraße 36
97708 Bad Bocklet

☎ 09708 79-0

✉ info@rehazentrum-bb.de

Mo bis Do 07.30 - 18.00 Uhr

Fr 07.30 - 17.30 Uhr

Weitere Informationen:

www.rehazentrum-bb.de/gelenk-fit/

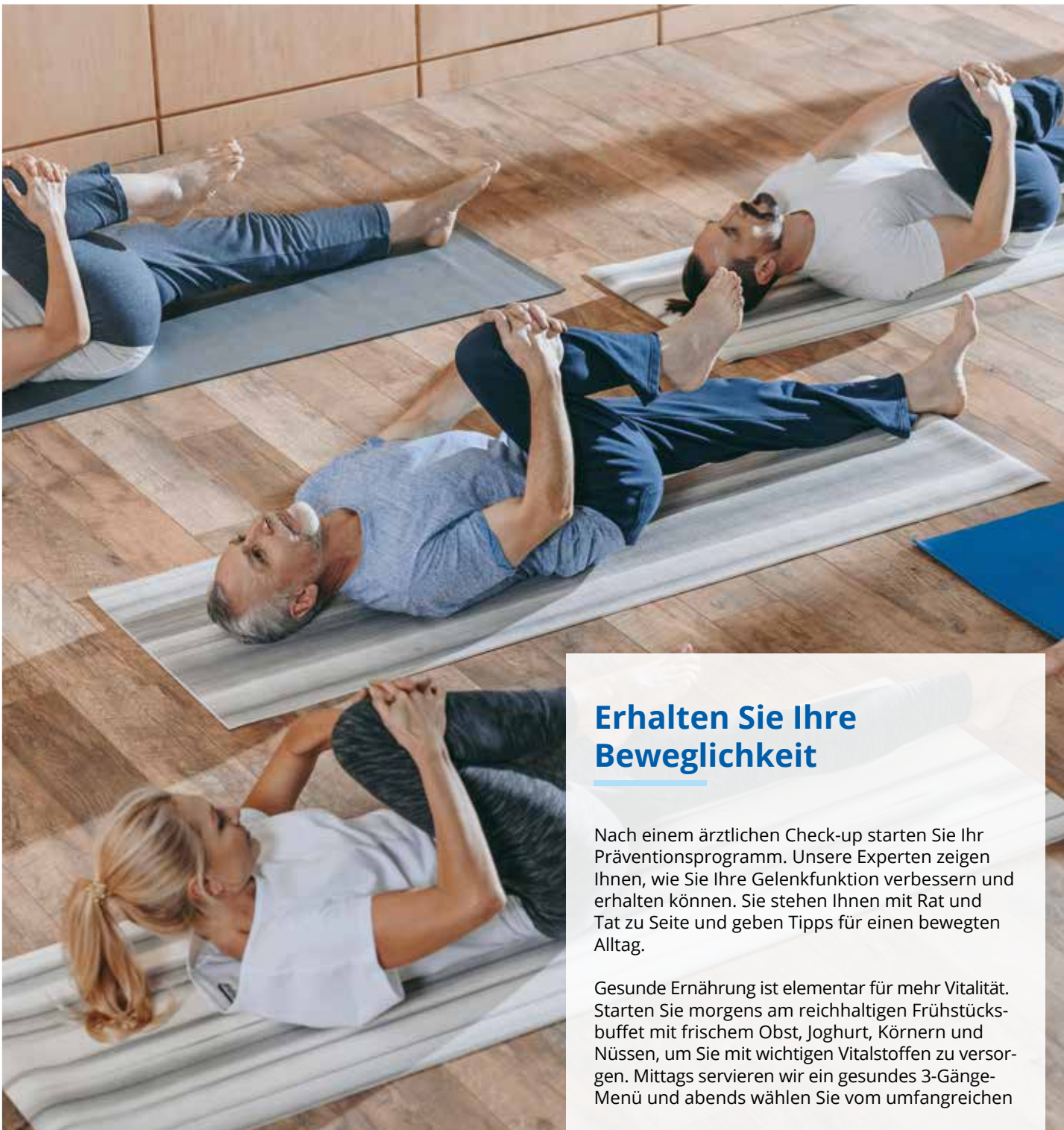
Folgen Sie uns auf Facebook, YouTube, Instagram.



VZ-2021

MEHR BEWEGLICHKEIT – SO BLEIBEN SIE FIT

Das Programm für mehr Vitalität und Beweglichkeit



Bei den meisten Menschen wird Ruhe zur Starrheit, Beweglichkeit zur Ausgelassenheit.

Epikur von Samos

Erhalten Sie Ihre Beweglichkeit

Nach einem ärztlichen Check-up starten Sie Ihr Präventionsprogramm. Unsere Experten zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gelenkfunktion verbessern und erhalten können. Sie stehen Ihnen mit Rat und Tat zu Seite und geben Tipps für einen bewegten Alltag.

Gesunde Ernährung ist elementar für mehr Vitalität. Starten Sie morgens am reichhaltigen Frühstücksbuffet mit frischem Obst, Joghurt, Körnern und Nüssen, um Sie mit wichtigen Vitalstoffen zu versorgen. Mittags servieren wir ein gesundes 3-Gänge-Menü und abends wählen Sie vom umfangreichen

Buffet. Sie wollten schon lange Ihre Ernährung umstellen oder mehr vegetarische Speisen in Ihren Alltag integrieren? Nutzen Sie bei uns die Gelegenheit!

ENTSPANNUNG FÜR MEHR VITALITÄT

Bei der progressiven Muskelentspannung zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre muskulären Verspannungen verbessern. Ihre Körperwahrnehmung verbessert sich, Schmerz wird gelindert und Stress verarbeitet.

Entspannung pur genießen Sie in unserer Balthasar-Neumann-Therme mit Finnischer Sauna und Biosauna, Römischem Dampfbad, Salzgrotte mit Salzinhalation, Schneekabine, Erlebnisduschen sowie dem Stahlwasser-Hallenschwimmbad.