

## Gesundheitstraining „aktiv & fit 60+“

Die Gruppentherapie für ambulante Kunden

- Ziel**
- Steigerung der Lebensqualität
  - Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit
  - Prävention und Gewichtskontrolle
- Inhalt**                      Medizinische Trainingstherapie an erstklassigen Geräten. Wir passen Ihre Übungen individuell an Ihre Möglichkeiten an und halten Ihre Trainingsparameter zwecks Erfolgskontrolle schriftlich fest.
- Gruppe**                      max. 5 Teilnehmende
- Daten**                        Montags und Mittwochs, 10.00 bis 11.00 Uhr
- Ort**                             Räumlichkeiten der Physiotherapie Schloss Utzigen
- Kosten**                      CHF 15.00 / Trainingseinheit; jeder 10. Besuch kostenlos
- Ausrüstung**                Turnschuhe, bequeme Trainingskleidung und Handtuch

Ein Anmeldeformular erhalten Sie am Empfang der Physiotherapie (031 838 21 83) oder per Mail an [physiotherapie@schlossutzigen.ch](mailto:physiotherapie@schlossutzigen.ch).

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Training!