

Gangsicherheitstraining „mobil & sicher 60+“

Die Gruppentherapie für ambulante Kunden

Ziel	<ul style="list-style-type: none">■ Erhöhung der Gangsicherheit■ Reduktion des Sturzrisikos im Alltag■ Verbesserung von Kraft und Ausdauer
Inhalt	Training von Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Wir passen die Übungen Ihren individuellen Bedürfnissen an und halten mittels Gangsicherheitstest Ihren Erfolg 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.

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Training!