

# "Fit zu bleiben ist nicht nur ein Thema für die Jungen. Wenn ich sehe, wie über 90-Jährige trainieren, macht das Freude."

Miladinka Trajkovski



Regelmässiges Trainieren führt zu einer positiven, fröhlichen Art und steigert die Gangsicherheit und das Wohlbefinden.

Eine zentrale Rolle spielt nach wie vor das betreute Training\*). Dieses bieten wir auch als Ergänzung zur Physiotherapie an.

Unsere kompetente Bewegungspädagogin Lucia Hahn zeigt Ihnen die wirkungs- und sinnvollen Möglichkeiten, ergänzt mit Kräftigungs-, Dehn- und Atemübungen für eine erfolgreiche Sturzprävention.

Unser Training lohnt sich und macht Spass.

		betreutes Training *)			
		<b>Einzelpreise</b> (Lektion à 45 Min.)	<b>10er Abo</b> (10 Lektionen)	<b>Monatsabo</b> (Selbständiges Training 1 x pro Woche betreut *)	<b>½ Jahresabo</b> (Selbständiges Training 1 x pro Woche betreut *)
Wer kann mitmachen:	Alle Interessierten				
Ort:	Fitnessraum				
Wann:	Montag bis Freitag Terminvereinbarung am Empfang				
Preise:	Mieter, ohne Power Plate	20.-	170.-	100.-	350.-
	Mieter, mit Power Plate	25.-	210.-		
	Externe, ohne Power Plate	30.-	250.-	150.-	400.-
	Externe, mit Power Plate	35.-	300.-		

Auskunft: Lucia Hahn, Miladinka Trajkovski oder via Empfang, Tel. 056 200 28 28