

"Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärtsbewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren."

Albert Einstein



Unsere erste Trainingserweiterung ist da Radfahren ist ein hervorragendes Ergänzungstraining zum Dividat-Senso. Natürlich ist das Radfahren in der Natur noch spannender. Leider ist aber dies für viele von uns nicht mehr möglich. Mit dem SilverFit® Mile ist es möglich, die Erfahrungen einer schönen Velofahrt nachzustellen. Dies gibt uns das Gefühl, tatsächlich auf dem Velo durch die Umgebung zu fahren. Das Gerät ist sehr einfach zu bedienen, kann auf unterschiedliche Bedürfnisse eingestellt und auch die Länge der Tour kann variiert werden.

Warum kann das Training wichtig werden?

Nebst körperlichen Verletzungen erhöhen Stürze die Angst vor weiteren Sturzunfällen und dies bewirkt eine weitere Abnahme der Gangqualität. Dem wollen wir aktiv entgegenreten!

Unser Training lohnt sich, weil die körperlichen Übungen mit kognitiven Herausforderungen gekoppelt sind und erst noch Spass machen.

Wer kann mitmachen:	Alle die sich dafür interessieren	Einzelpreise (Lektion à 30 Min.)	10er Abo (10 Lektionen)	Monatsabo (Anz. Lektionen frei)	½ Jahresabo (Azz. Lektionen frei)
Ort:	Fitnessraum				
Wann:	Montag bis Freitag Terminvereinbarung am Empfang				
Kosten:	Mieter	15.-	135.-	70.-	300.-
	Externe	17.-	153.-	80.-	350.-

Die ersten zwei Lektionen sind gratis!

Auskunft: Ueli Kohler / Tel. 056 200 28 28
Ilona Jung oder Lucia Hahn / Fitnessraum