

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



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 ^{*)}		Monatsabo (Selbständiges Training 1 x pro.Woche betreut ^{*)}	½ Jahresabo (Selbständiges Training 1 x pro.Woche betreut ^{*)}
		Einzelpreise (Lektion à 45 Min.)	10er Abo (10 Lektionen)		
Wer kann mitmachen:	Alle Interessierten				
Ort:	Fitnessraum				
Wann:	Montag bis Freitag Terminvereinbarung bei Frau Hahn				
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 - Dienstag – Donnerstag Tel. 056 200 28 79