

## Gesundheitstraining „aktiv & fit 60+“

Die Gruppentherapie für ambulante Kunden

<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Steigerung der Lebensqualität</li><li>■ Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit</li><li>■ Prävention und Gewichtskontrolle</li></ul>
<b>Inhalt</b>	Medizinische Trainingstherapie an erstklassigen Geräten. Wir passen Ihre Übungen individuell an Ihre Möglichkeiten an und halten Ihre Trainingsparameter zwecks Erfolgskontrolle schriftlich fest.
<b>Gruppe</b>	max. 5 Teilnehmende
<b>Daten</b>	Montags und Mittwochs, 10.00 bis 11.00 Uhr
<b>Ort</b>	Räumlichkeiten der Physiotherapie Schloss Utzigen
<b>Kosten</b>	CHF 15.00 / Trainingseinheit; jeder 10. Besuch kostenlos
<b>Ausrüstung</b>	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!