



Aktiv im Alter

- Individuelle Trainingsprogramme, welche auf die Bedürfnisse von Personen ab 65 Jahren zugeschnitten sind
- Training jeweils zweimal pro Woche zu Spezialkonditionen
- Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining
- Sturzprophylaxe mittels Schulung der Koordination & Körperwahrnehmung
- Persönliche Betreuung durch dipl. Sporttherapeutinnen & Sporttherapeuten
- Ziel des Trainings ist, einen selbstbestimmten Alltag zu bewahren und die Lebensqualität zu steigern

Preise: CHF inkl. MwSt.	1 Jahr	982.80
	6 Monate	567.00

Wann: Montag - Samstag nach Vereinbarung

Zusatzangebote: Physiotherapie, Osteopathie, medizinische Massage, Herz-, Lungengruppen, Pilates, Beckenbodentraining

