



VIELFÄLTIG



INDIVIDUELL



PRÄVENTIV

Physiotherapie

Team Physio *Mobile*

BEI UNS
STEHEN **SIE** IM MITTELPUNKT

Fitness im Alter / Gruppenturnen

Fitness im Alter: Die Handlungsfähigkeit im Alter soll erhalten und die Lebensqualität erhöht werden! Die zweite Lebenshälfte fordert den Menschen als Individuum heraus. Er muss sich umstellen und neu orientieren. Bewegung, Spiel und Sport leisten einen wichtigen Beitrag zum Wohlergehen der älter werdenden Bevölkerung. Alltägliche Tätigkeiten im Haushalt sollen leichter fallen, Stürze vermieden und das Bewältigen des Strassenverkehrs kein Problem sein.

Ziel: Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken; Koordination; Anregung des Herz- und Kreislaufsystems; Tipps zur selbständigen Durchführung der Übungen.

Kursort Physiotherapie Team PhysioMobile Chly-Wabere, Nesslerenweg 30, 3084 Wabern

Kursangebot Übungen im Stand, Sitz, Liegen mit diversen Hilfsmitteln (Ball, Theraband, ...);
musikalische Unterstützung; keine Hüpf- oder Laufübungen

Kurstag/Zeit Mittwoch; 08.45 Uhr – 09.30 Uhr und 09.45 Uhr – 10.30 Uhr

TN-Zahl Minimum 5 TN, Maximum 8 TN

Kursdauer fortlaufende Kurse (ausser Schulferien); Einstieg jederzeit möglich

Kosten CHF 17.00/Lektion (Barzahlung quartalsweise)

Leitung Müller-Juker Eliane; dipl. Physiotherapeutin

Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Anmeldung via Homepage www.teamphysiomobile.ch

Physiotherapie Team PhysioMobile, Bernstrasse 65a, 3122 Kehrsatz 031 961 90 60