



VIELFÄLTIG



INDIVIDUELL



PRÄVENTIV

Physiotherapie



BEI UNS
STEHEN **SIE** IM MITTELPUNKT



im Giessenbad Belp

Aqua-Fit – eine ideale Möglichkeit zur Gesundheitsförderung

Aqua-Fit ist ein umfassendes Bewegungstraining, bei dem Dehn- und Kräftigungsübungen die Förderung der Ausdauer in sinnvoller Weise ergänzen. Die Konditionsfaktoren **Beweglichkeit, Kraft und Koordination** werden mit Wassergymnastik wirkungsvoll aufgebaut. Das sogenannte **Deep Water Running** führt durch die gleichförmige Herz-Kreislaufbelastung zu einem effizienten Ausdauertraining.

Aqua-Fit ist geeignet für:

Freizeit- und Gesundheitssportler, wenig und trainierte Personen, Läufer..., wasserungeübte Personen und auch Nichtschwimmer, Übergewichtige, Senioren, Verletzte...



Informationen erhalten Sie bei:

Physiotherapie Team Physio**Mobile**, Bernstrasse 65a, 3122 Kehrsatz
031 961 90 60
www.teamphysiomobile.ch