



Gemeinsam Kraft trainieren und fit bleiben im Alter

Begleitete Medizinische Trainingstherapie



■ Bleiben Sie bis ins Alter fit!

Ab etwa 25 Jahren verliert der Mensch kontinuierlich an Kraft und Beweglichkeit. Nutzen Sie deshalb unsere digitalen Kraft- und Kardiogeräte sowie den funktionellen Trainingsbereich (Queenax). Dank gezieltem Training beugen Sie rechtzeitig Beschwerden vor und bleiben fit bis ins Alter.

Der Kurs richtet sich an ältere Einsteiger und wird in Kleingruppen durchgeführt. Unser geschultes Fachpersonal stellt ein individuelles Programm für Sie zusammen und hilft Ihnen beim Training an den Geräten.

■ Kursdaten

Der Kurs findet jeweils am Dienstag und Freitag von 14.00 bis 15.00 Uhr im Spital Frutigen statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

■ Kurskosten

CHF 250.- für 2 Monate / Jahresabonnement CHF 720.-

**Kontaktieren Sie
uns – wir freuen
uns auf Sie!**

Für weitere Kursdetails melden Sie sich telefonisch bei uns.

Physiotherapie, Spital Frutigen

Telefon 033 672 23 51

f.physiotherapie@spitalfmi.ch

Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG

Spital Frutigen

Adelbodenstrasse 27, CH-3714 Frutigen

Telefon +41 33 672 26 26

info@spitalfmi.ch, **www.spitalfmi.ch**