

Fit im besten Alter

Training für Seniorinnen und Senioren

**Gangsicherheit verbessern - Stürze verhindern
Lebensqualität verbessern**



Wann

Jeden Mittwoch, 10:30 - 11:30 Uhr

Wo

Physiotherapie am Marktplatz
Magdenauerstrasse 1, 9230 Flawil

Kosten

25.- pro Stunde oder auf ärztliche Verordnung

Ziel

In diesem Gruppentraining verbessern wir die Kraft, Ausdauer, Gangsicherheit und das Gleichgewicht. Die allgemeine Fitness wird dadurch gesteigert und Stürze verhindert. Die Schwierigkeit und Intensität werden individuell auf das Niveau der Teilnehmenden angepasst.

Ein Start ist jederzeit möglich. Bei Interesse oder Fragen freuen wir uns über ihre Anfrage per Telefon oder Mail.

Ansprechperson

Martina Diethelm

info@physio-am-marktplatz.ch

071 393 75 75


physiotherapie
am marktplatz