

## Physiotherapie

# Unser Trainingsangebot für ein aktives Leben im Alter

Training im Alter hat eine Vielzahl positiver Effekte auf den Körper und Geist. Durch regelmässiges Trainieren können Muskelkraft und Ausdauer verbessert werden, was zu einer besseren Mobilität und einem geringen Risiko von Stürzen führt.

Es trägt auch zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit bei, indem es den Blutdruck senkt und das Risiko von Herzkrankheiten verringert. Insgesamt kann Training im Alter dazu beitragen, ein aktives und gesundes Leben zu führen und die Lebensqualität im Alter zu verbessern.

Abo	Preis regulär	Verlängerung ohne Einführung	Einführung	Kontrollen
3 Mt	410.-*	261.-	1*	
6 Mt	660.-*	486.-	1*	1*
12 Mt	960.-*	756.-	1*	2*

\* Untersuchungen und Einführungen dauern jeweils 60 Minuten, Kontrollen 30 Minuten.

Teilen Sie uns mit wo Sie den Fokus für den Untersuch und dem Training haben möchten. Beispiel: Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht oder Koordination. Wir nehmen uns eine Stunde für Sie Zeit, um das individuelle Training für Sie zu gestalten.

Profitieren Sie ebenfalls von einem Gratis-Vortrag zur Trainierbarkeit im Alter.

# Wir sind für Sie da

---

## Erläuterungen zum Abo-Angebot

- Der reguläre Abo-Preis gilt, wenn Sie neu bei uns trainieren möchten.
- Die Kontrolltermine geben Ihnen die Möglichkeit, Ihr Trainingsprogramm anzupassen und mögliche Fragen mit unseren Trainingstherapeutinnen und -therapeuten zu besprechen.
- Sie haben auch die Möglichkeit eine persönliche Beratung oder Trainingsanpassung zum Selbstzahlertarif zu buchen (pro 30 Minuten CHF 60.-).

---

## Kontakt

Für weitere Auskünfte, eine Einführung in das Training oder für einen Kontrolltermin wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat:

044 922 23 55--  
physio@spitalmaennedorf.ch

---

## Unsere Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag: 07:15 – 18:00  
Freitag: 07:15 – 17:00

---

## Benützung der Räumlichkeiten

Wir bitten Sie weiterhin zu beachten, dass die Trainingsräume während den Gruppenzeiten nur beschränkt nutzbar sind und die jeweiligen Gruppenteilnehmer Vorrang geniessen. Die Trainingszeiten der verschiedenen Gruppen sind in unserem Belegungsplan ersichtlich.

---

## Besuchen Sie uns auch online



[www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/physiotherapie](http://www.spitalmaennedorf.ch/fachbereiche/physiotherapie)