

## Wie sieht ein Training aus?

Ihr Hausarzt befürwortet das gesundheitsorientierte Training und somit können die Kosten über die Pflegeleistungen abgerechnet werden.

Bei der ersten Lektion wird für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt.

Sie werden an den Trainingsgeräten instruiert und stets begleitet.

Auf dem Trainingsplan werden die Bedürfnisse und Möglichkeiten laufend festgehalten und angepasst.

Trainingsmöglichkeiten sind jeweils am Montagnachmittag und am Donnerstagvormittag.

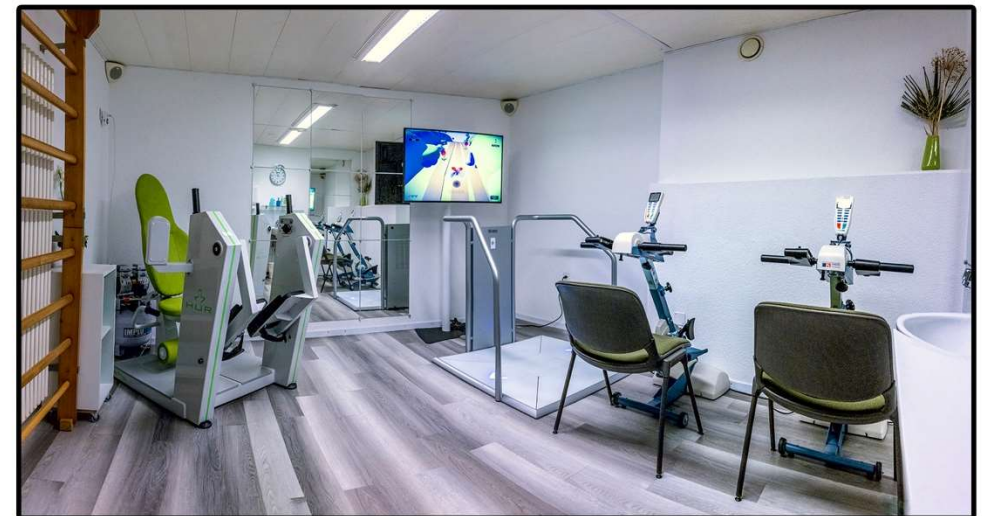
## Haben wir Ihr Interesse geweckt?

So melden Sie sich unverbindlich noch heute am Empfang. Gerne besprechen wir das weitere Vorgehen.



## Fit im Bergli Für jedermann – frau Auch für Sie

Wie wir alle wissen, um fit zu bleiben, müssen wir unseren Körper regelmässig fordern. Oftmals geht das Gehirn dabei vergessen. Denn jede unserer Bewegungen fordert ein perfektes Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.



### Mit regelmässigem Training im Alter erreichen sie,

... dass die Muskelmasse besser erhalten bleibt.

... dass schon nach kurzer Zeit (von ein paar Wochen) ein deutlicher Kraftzuwachs spürbar ist.

... dass die Sturzgefahr gesenkt wird.

... dass Osteoporose (Abbau der Knochensubstanz) verlangsamt wird.

... dass die Herz-/Kreislauffähigkeit angeregt wird.

... das Krafttraining das Selbstvertrauen stärkt und die geistigen Fähigkeiten verbessert werden.

Der **Dividat Senso** fördert und optimiert gezielt die Kommunikation zwischen Körper und Gehirn. Das **kognitiv-motorische Training** setzt neue Reize, indem Hirnfunktionen in Kombination mit Bewegungen spezifisch angesprochen werden.



Gesundheitsorientiertes **Krafttraining** für den Erhalt der Muskulatur ist mit der **HUR Leg Press** eine wahre Freude. Das pneumatische Widerstands - System schont zudem Gelenke, Sehnen und Bänder.

Mit dem **THERA Trainer** bieten wir die Möglichkeit **Kraft und Ausdauer** zu trainieren und so die negativen Auswirkungen des Bewegungsmangels wie Versteifungen und Muskelschwund zu mindern.

