

## Wussten Sie.....



.....dass im Alter die Muskelmasse stark abnimmt?

.....dass mit einem Training 2x wöchentlich schon nach wenigen Wochen ein deutlicher Kraftzuwachs spürbar ist?

.....dass regelmässiges Krafttraining hilft, Osteoporose (Knochenbau) zu verlangsamen und somit die Sturzgefahr senkt?

.....dass Krafttraining das Selbstvertrauen stärkt und die geistigen Fähigkeiten verbessert?

.....dass alle Arten von Bewegungen die psychische Befindlichkeit verbessert?

**.....dass deshalb ein regelmässiges Training auch für Sie wünschenswert und sinnvoll sein kann!**

## Unser Angebot



- Hausinterner Trainingsraum ausgestattet mit Ergometer, Laufband, Kombiniertes Kraftgerät
- Jede Lektion wird durch eine Fachperson begleitet
- Eintrittstest und laufende Auswertung Ihres Fortschrittes
- Trainingsmöglichkeit sind jeweils am Montag und Donnerstag
- Ein kostenloses Schnuppertraining



## Wie sieht dieses Training aus?

Ihr Hausarzt befürwortet das gesundheitsorientierte Training.

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.

Periodische Steigerung der Intensität und Wiederholungszahlen der Übungen zeigt Ihnen den Fortschritt Ihrer Leistungsfähigkeit.

## Was kostet dies?

Für diese Dienstleistung verrechnen wir Ihnen Fr. 20.– pro Lektion (eine Stunde)

## Zu beachten!

Das Krafttraining ist nicht Krankenkassen anerkannt.



**Interessiert?**



# Heim im Bergli



**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

So melden Sie sich noch heute  
am Empfang an.



Gerne besprechen wir mit Ihnen das  
weitere Vorgehen.



## Heim im Bergli



Heim im Bergli AG  
Berglistrasse 20  
6005 Luzern

Telefon: 041 / 317 21 30

Fax: 041 / 317 21 31

e-mail: [info@heim-im-bergli.ch](mailto:info@heim-im-bergli.ch)

