

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Kontaktadresse:

Physiotherapie
Spital Lachen
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen
Tel. 055 451 35 15
E-Mail: physio.reha@spital-lachen.ch

Weitere Informationen finden Sie auf
unserer Homepage www.spital-lachen.ch



FITNESS



«MOVE YOUR BODY» –
BEWEGUNG FÖRDERT WOHLBEFINDEN

«MOVE YOUR BODY» – BEWEGUNG FÖRDERT WOHLBEFINDEN

Wir tun uns was Gutes!

Möchten auch Sie aus dem Alltag ausbrechen, sich bewegen und Spass dabei haben?

Dann ist «Move Your Body» genau das Richtige für Sie.

Den Körper auf gesunde Weise fordern kann man in verschiedenster Form.

Trainingsinhalt:

- Körperwahrnehmung und Körperschulung
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Steigerung der Kraft und Kraftausdauer
- Haltungsschulung
- Gruppenspiele
- Pilates
- Dehnungen
- Entspannungsübungen

Trainingsort:

Turnsaal Physiotherapie, Spital Lachen

Leitung:

Dipl. PhysiotherapeutInnen

Gruppengrösse:

8–10 Personen

Betreute Trainingszeiten:

Donnerstag, 12.30–13.15 Uhr

Mitbringen:

Bequeme Kleidung, geschlossene Schuhe mit heller Sohle, Trinkflasche, Frottee-Tuch

Garderoben mit Schliessfach (CHF 2.– oder Einkaufswagen-Münze) sowie Duschen und Föhn sind vorhanden.

FITNESSANGEBOT



Teilnahmebedingungen:

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die folgende Bedingungen erfüllen:

- Einen sicheren Stand haben und somit keine Hilfsperson an ihrer Seite benötigen
- In der Lage sind, Positionswechsel (Stand – Boden) alleine durchzuführen
- Keine akuten Erkrankungen oder Herzprobleme haben, welche sie stark in ihrer Leistungsfähigkeit einschränken

Kosten:

«Move Your Body» wird im Zehner-Abo angeboten (Gültigkeit vier Monate).

- externe Teilnehmer: CHF 170.–
- Spitalmitarbeitende: CHF 140.–

Anmeldung:

Für eine Terminvereinbarung melden Sie sich bitte beim Sekretariat Physiotherapie: Tel. 055 451 35 15

Parkmöglichkeiten:

- auf dem Besucherparkplatz des Spitals (kostenpflichtig)
- blaue Zone hinter dem Spital entlang des Spreitenbachs

Die Mitarbeitenden der Physiotherapie Spital Lachen freuen sich auf Sie und viele «schweisstreibende Stunden mit Lachmuskel-Einsatz».