

Move your Body



SPITAL LACHEN

IHR GESUNDHEITZENTRUM AM SEE

Move your Body

«Move your Body» richtet sich an Personen, die unter fachkundiger Anleitung gezielt Beweglichkeit, Koordination und Kondition trainieren wollen. Möchten Sie sich regelmässig bewegen und körperlich auf gesunde Weise herausfordern?

Wenn Sie Freude daran haben, unter Anleitung von erfahrenen Physiotherapeutinnen Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer in der Gruppe zu trainieren, dann ist «Move your Body» genau das Richtige für Sie!

Trainingsinhalt

- Körperwahrnehmung und Körperschulung
- Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Steigerung der Kraft und Kraftausdauer
- Haltungsschulung
- Gruppenspiele
- Dehnungsübungen

Ort und Zeit

Das Training findet jeweils am Donnerstag von 12.30 bis 13.15 Uhr im Gymnastikraum der Physiotherapie am Spital Lachen statt.

Gruppengrösse

Bis 8 Personen



Mitbringen

Tragen Sie bequeme Kleidung und geschlossene Schuhe mit heller Sohle, und bringen Sie bitte Ihre eigene Trinkflasche und ein Frottee-Tuch mit.

Garderoben mit Schliessfach sind vorhanden (abschliessbar mit CHF 2).

Kosten

Ein Abo umfasst 10 Lektionen, kostet CHF 200 und ist vier Monate lang gültig.

Kontakt und Anmeldung

Spital Lachen, Physiotherapie

Telefon +41 55 451 35 15

physiotherapie@spital-lachen.ch

www.spital-lachen.ch



Spital Lachen AG
Oberdorfstrasse 41
8853 Lachen SZ
Tel. +41 55 451 31 11
www.spital-lachen.ch

