



Gemeinsam Kraft trainieren und fit bleiben im Alter

Begleitete Medizinische Trainingstherapie



■ **Bleiben Sie bis ins Alter fit!**

Ab 50 Jahren nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit kontinuierlich ab. Bis zum 65. Lebensjahr verliert der Mensch rund 25% seiner Kraft – Aktivitäten werden immer stärker eingeschränkt.

Ein gezieltes Krafttraining in entspannter Atmosphäre im Kreis von Gleichgesinnten hilft, den Körper länger fit zu halten und Beschwerden vorzubeugen. Ein angepasstes und auf Sie zugeschnittenes Training ermöglicht es Ihnen, auch in der zweiten Lebenshälfte körperlich aktiv zu bleiben!

Wir bieten ein gemeinsames, durch geschultes Fachpersonal geführtes Training. In einer Gruppe trainieren Sie zweimal pro Woche während 60 Minuten in unseren speziell eingerichteten Räumen an modernsten Geräten und im funktionellen Trainingsbereich.

■ **Kursdaten**

Der Kurs findet jeweils am Dienstag und Freitag von 14.00 bis 15.00 Uhr im Spital Frutigen statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

■ **Kurskosten**

3 Monate CHF 390.- / 6 Monate CHF 490.- / 12 Monate CHF 720.-

**Kontaktieren Sie
uns – wir freuen
uns auf Sie!**

Für weitere Kursdetails melden Sie sich telefonisch oder per E-mail bei uns.

Physiotherapie, Spital Frutigen

Telefon 033 672 23 51
f.physiotherapie@spitalfmi.ch

Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG

Spital Frutigen

Adelbodenstrasse 27, CH-3714 Frutigen
Telefon +41 33 672 26 26
info@spitalfmi.ch, www.spitalfmi.ch