



PHYSIO TRAINING BUCHS

OsteoFit

OsteoFit ist das ideale Training zur Osteoporose-Prävention. Das Training fördert die Gleichgewichtsreaktionen, erhöht die Eigenaktivität und verringert die Sturzgefahr. Sie fördern die Beweglichkeit und lernen die Grenzen Ihrer Bewegungskoordination kennen.

Der Kurs eignet sich für gesunde Menschen zur Vorbeugung von Osteoporose, für ehemalige Patienten zur Stabilisierung des Gesundheitszustandes, sowie für all jene, die präventiv etwas zur Erhaltung und Förderung ihrer Knochendichte tun möchten.

Kursleitung

Unsere Kurse werden ausschliesslich von Fachpersonal geleitet

Durchführung

Lektionen à 50 Minuten

Siehe Stundenplan

Teilnehmerzahl

Maximal 10 Teilnehmer/innen

Kosten

In Kombination mit dem Trainingsabo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen)

Kursabo: Fr. 590.- (Zugang zu allen Kursen)

10er-Abo: Fr. 240.- (Zugang zu allen Kursen) 6 Monate gültig

(Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, ob sie die Kosten oder einen Anteil übernimmt)

Anmeldung

Am Empfang von Physio Training Buchs oder unter Telefon 062 822 68 09

www.physiotrainingbuchs.ch, Rösslimattstrasse 40, 5033 Buchs/AG, 062 822 68 09