

Golden-Years-Kurs

In diesem Kurs haben alle das gleiche Ziel: Gewicht reduzieren und gleichzeitig Muskeln aufbauen. Gerade im Alter ist es wichtig, die Muskulatur zu erhalten und zu stärken. Unter physiotherapeutischer Anleitung findet eine Kombination aus Cardio-, Kraft- und Koordinationstraining statt. Mit einem abwechslungsreichen Programm wird hier die Ausdauer, die Muskulatur und das Gleichgewicht trainiert.

Die Kurse finden in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmern statt, sodass eine individuelle Betreuung möglich ist.

In einer Einzellektion erhalten Sie ein individuelles Trainingsprogramm, welches Sie selbstständig weiterführen können.

Anmeldungen sind verbindlich.

Angebot	Preise	Kurs
Einzellektion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzellektion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs Insg. 12 Lektionen	350.-	Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr

Sichern Sie sich jetzt Ihren Kursplatz oder buchen Sie eine Einzellektion:

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch