

# VITALSENIOR

GESUNDHEITSWIRKSAME BEWEGUNG  
FÜR ÄLTERE ERWACHSENE



**PHYSIO  
WERKSTATT**

# AKTIVITÄT KENNT KEIN ALTER!

**Regelmässige Bewegung** ist entscheidend zur Vorbeugung und Minderung von verschiedenen Altersbeschwerden. Deshalb liegt der Fokus in diesem Kurs auf der allgemeinen Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Neben Kraft, Gleichgewicht, Gangsicherheit und Beweglichkeit wird auch das Herz-Kreislauf-System trainiert. So bleiben Sie lange fit, reduzieren das Risiko von Stürzen und verbessern Ihre Lebensqualität.



## KURS INFO

- Geleitet durch Physiotherapeutin
- Kurs fortlaufend, 9er Abo
- Einstieg jederzeit möglich
- Gratis Schnupperlektion



### ■ SPASS UND GESELLIGKEIT.

Ein abwechslungsreiches Training in der Gruppe macht Spass.

### ■ VORAUSSETZUNGEN.

Selbständiges Gehen und Stehen für mehrere Minuten ist Voraussetzung. In der kleinen Gruppe kann gezielt auf die Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen werden.

### ■ STURZPROPHYLAXE.

Professionelle Tipps und regelmässige Übungen geben Ihnen mehr Sicherheit.

# PHYSIO WERKSTATT

## VITALSENIOR – ES IST NIE ZU SPÄT, SICH UM DAS EIGENE WOHLBEFINDEN ZU KÜMMERN.

Sind Sie interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH  
Industriestrasse 4  
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47  
kontakt@physiowerkstatt.ch  
[www.physiowerkstatt.ch](http://www.physiowerkstatt.ch)