

## Du möchtest...

- ...dich wieder in Form bringen?
- ...deine Beweglichkeit verbessern?
- ...schmerzfrei bleiben oder es werden?
- ...an deinen Problemstellen arbeiten?
- ...dein Immunsystem stärken?

## Dann ist dieses Programm genau richtig für Dich!

- ✓ 4 Wochen Betreuung
- ✓ 2 Zoom-Trainings pro Woche
- ✓ Physiotherapeutische Rückmeldung
- ✓ 2 x Tipps spezifisch auf Deinen Wunsch zusammengefasst



Meldet sich Dein Rücken nach einem langen Homeoffice-Tag? Spürst Du Gelenke, die eigentlich sonst keine Schmerzen verursachen oder möchtest Du einfach wieder den Einstieg finden? Das Programm kann vom Anfänger bis zum Profi, Jugendlichen bis zum Senioren durchgeführt werden.

Wir besprechen zu Beginn der 4 Wochen die Situation mit Dir und stellen zusammen ein 4 Wochen-Programm auf. Spezifisch auf deinen Wunsch zusammengestellt, erhältst Du wertvolle Tipps und Übungen um Dein Ziel zu erreichen. Falls es sich um grosse gesundheitliche Probleme handelt, können wir mit unserer Physiotherapie Rücksprache nehmen und ihre wertvollen Tipps mit einfließen lassen.

Wie wichtig ist es Dir gesund und fit zu werden oder es zu bleiben? Was würdest Du tun um mit mehr Energie und Schmerzfrei durch den Alltag zu kommen? Zögere nicht, Deine Gesundheit ist das grösste Gut. **Handle JETZT!**

### Kursempfehlung

Montag, 9.00 Uhr Pilates

Dienstag, 18.15 Uhr Pilates

Mittwoch, 12.00 Uhr BlybFit (auch Montag, 18.15 Uhr)

Donnerstag, 18.15 Uhr Pilates

