



Physiotherapie Moser & Klumpp
Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen
Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

physiotherapie-binningen@hin.ch | www.physiotherapie-binningen.ch | www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen

Physio-Fit

Fit bleiben auch im Alter!



Alle wissen es!

In unserer Gesellschaft bleibt immer weniger Zeit für Bewegung. Wer kennt diesen Satz nicht: „Ich weiss, ich müsste mehr für meinen Körper tun, aber....“. Besonders für ältere Menschen ist regelmässige Bewegung sehr wichtig, um eine gute Lebensqualität zu erhalten.

**Sie haben schon vieles ausprobiert?
„Physio-Fit“ ist anders!
Wagen sie einen neuen Anlauf!**

Was ist Physio-Fit?

Eine Stunde, in der Sie etwas für Ihren Körper tun in einer entspannten und angenehmen Atmosphäre: in unserer Praxis ☺! In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden Sie von einer unseren diplomierten Physiotherapeutinnen angeleitet. Sie machen Übungen zur Verbesserung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewichts. Die Kursleitung achtet darauf, dass Sie weder über- noch unterfordert werden und passt die jeweiligen Übungen individuell an Ihre aktuellen Möglichkeiten an. Geht es nicht

im Stand, dann wird die Übung im Sitzen gemacht usw.

Die Idee von Physio-Fit:

Wichtig ist für uns, dass kein „Wettbewerb“ unter den Kursteilnehmenden stattfindet. Da jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt (z.B. durch Alter, Unfälle, Krankheiten, Operationen etc.) wäre ein Wettstreit mit den anderen völlig unangebracht und kontraproduktiv. Wir möchten Sie fordern aber nicht überfordern! Möchten Sie eine Übung nicht oder nur eingeschränkt ausführen – fühlen Sie sich frei, nein zu sagen – dann wird „Physio-Fit“ für Sie zu einem positiven und motivierenden Erlebnis.

**Einfach mal ausprobieren!
Melden Sie sich an für eine
kostenlose Schnupperstunde.**

Bitte wenden →



Physiotherapie Moser & Klumpp
 Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen
 Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

physiotherapie-binningen@hin.ch | www.physiotherapie-binningen.ch | www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen

Die Ziele von Physio-Fit:

Ziel ist eine Verbesserung folgender Bereiche:

- + Allgemeines Wohlbefinden
- + Kraft
- + Stabilität
- + Gleichgewicht
- + Ausdauer
- + Koordination
- + Beweglichkeit
- + Körperwahrnehmung
- + Reduktion von Schmerzen

Für wen ist Physio-Fit geeignet?

Wir möchten Senioren und ältere Menschen ansprechen. Teilnehmen kann jede Frau und jeder Mann. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Da wir in kleinen Gruppen arbeiten und die Betreuung der Teilnehmenden sehr individuell ist, spielt es keine Rolle, wie gut Ihr gegenwärtiger Fitness-Stand ist. Sie brauchen keine Vorkenntnisse!

Ihre Physio-Fit Kursleiterinnen

	
Angelina Franz	Jessica Goy
Dipl. Physiotherapeutin	Dipl. Physiotherapeutin
	
Katarzyna Baczkowski	
Dipl. Physiotherapeutin	

Angebot und Preise

Physio-Fit Abo für 3 Monate (*)	CHF 290.-
Physio-Fit Personal Training (Privatlektion) zu 50 Minuten	CHF 110.-
Physio-Fit Personal Training (Privatlektion) zu 25 Minuten	CHF 55.-
Physio-Fit Schnupperstunde (**)	gratis

(*) Sie bezahlen den Preis für 10 Sitzungen (CHF 290.-) können aber an insgesamt 13 Sitzungen teilnehmen (zum selben Preis).
 (**) Einmalig und nur nach Anmeldung möglich.

Kurse werden durchgeführt ab mind. 3 TeilnehmerInnen.

Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an unser Physio-Team.
 Zudem finden Sie auch unter www.physiotherapie-binningen.ch
 viele zusätzliche Informationen zu unserem Kursangebot. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Physio-Team Moser & Klumpp

Alle unsere Kursangebote im Überblick:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00-08:50					Rücken-Basis
09:00-09:50	Pilates	Physio-Yoga	Physio-Yoga	Pilates	Pilates
10:00-10:50	Pilates	Physio-Fit		Physio-Fit	
11:00-11:50					
14:00-14:50		Rücken-Basis			
15:00-15:50					
16:00-16:50					
17:00-17:50		Rücken-Basis			
18:00-18:50		Pilates		Pilates	
19:00-19:50		Pilates		Pilates	
20:00-20:50		Pilates			