

# Studie «Kräftig und beweglich altern» – machen Sie mit!



Die Swiss Prävensana in Rapperswil, unter der Leitung von Naturarzt Emanuel Portmann und Prävensanologin Patricia Michel, führt im Januar 2012 eine Studie

über «Kräftig und beweglich altern» durch. Ziel der Studie ist es die positive Wirkung des Fitnessstrainings auch auf ältere Menschen (60+) zu belegen. Denn wir sind überzeugt, dass Senioren durch unser ganzheitliches Trainingskonzept einen Kraftzuwachs erzielen, ihre Beweglichkeit steigern sowie ihre Körperstabilität und Koordination signifikant verbessern können.

## ZUM TRAININGSEFFEKT GEHÖREN:

- weniger krankheitsanfällig sein
- weniger schnell auf fremde Hilfe angewiesen sein

- länger in den eigenen vier Wänden wohnen können
- weniger Unfälle und Stürze haben infolge besserer Körperstabilität
- mehr Lebensqualität dank vorhandener Kraft und Beweglichkeit ausstrahlen

## ABLAUF DER STUDIE:

- Anmeldung bei der Swiss Prävensana
- Maximalkrafttest zur Bestimmung der Kraftverhältnisse
- Koordinationstest zur Ermittlung der Stabilität und Beweglichkeit
- während 6 Monaten 2x wöchentlich 1 Stunde Kraft, Stabilität und Beweglichkeit trainieren
- Nachtest obiger Werte nach 3 und 6 Monaten

## KOSTEN:

50% der anfallenden Kosten werden von der Studienleitung der Swiss Prävensana übernommen und 50% von der teilneh-

menden Person (CHF 1176.– abzüglich 50%=CHF 588.– (CHF 98.–/Monat) für Teilnehmer.

## WICHTIG:

- Anmeldung ab sofort direkt im Swiss Prävensana Aktimed
- Teilnehmerzahl mit Kostenübernahme von 50% ist auf 100 Personen limitiert
- Aufnahme in Studie wird nach Eingang der Anmeldung berücksichtigt
- individueller Start ab Januar 2012

Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung unter 055 211 85 65.



Untere Bahnhofstrasse 19  
8640 Rapperswil  
Telefon 055 211 85 65  
[www.aktimed.ch](http://www.aktimed.ch)