

Es ist nie zu spät mit Krafttraining zu beginnen! Denn Sie profitieren bis ins hohe Alter vom Trainingseffekt.

„Es kommt nicht drauf an, wie **alt** man wird, sondern **wie** man alt wird!“ Studien belegen die positive Wirkung des Fitnessstrainings auch auf ältere Menschen.

Das Training im Swiss Prävensana Aktimed ist bestens geeignet für die Zielgruppe von älteren Menschen, denn die Betreuung ist hier intensiver als in herkömmlichen Trainingscentern. Zudem haben unsere Mitarbeiterinnen das nötige Know-how und die Erfahrung, um Sie in allen gesundheitlichen Fragen kompetent beraten und Sie bis zur Zielerreichung unterstützen zu können. Auf Wunsch werden verschiedene Checks und Analysen durchgeführt, die Ihre individuellen Defizite aufzeigen und durch ein entsprechendes Training ausgeglichen werden können.

Wir legen grossen Wert auf eine qualitativ hochstehende Betreuung, denn Ihre persönlichen Ziele und die korrekte Übungsausführung im Allgemeinen liegen uns am Herzen. Das Training an unseren modernen **Switching-Geräten** ist einfach (den Alltagsbewegungen ähnlich) und ausgesprochen effektiv. Das Fitvibe Ganzkörper-Vibrationstraining multipliziert die Wirkung des Trainings, wirkt gegen Cellulite und Geweberschlaffung und intensiviert die Wirkung jeder Dehnübung. Weiter bieten wir Ihnen Gelegenheit zu **Ausdauertrainingseinheiten** und empfehlen auch die dritte Dimension eines Trainings zu integrieren, das **Stabilisationstraining mit MFT-Discs**. Bei der Zusammenstellung Ihres Trainingsprogramms werden wir selbstverständlich auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen.

Bei uns finden Sie keine Bodybuilder und keine grauen Trainingsräume. Im Gegenteil – helle, schöne und geschmackvoll eingerichtete Räume laden zum Training ein.

Wir möchten Sie ermutigen den ersten Schritt zu tun und ein **unverbindliches und kostenloses Probetraining zu absolvieren**. Nur so erleben Sie, wie angenehm und einfach ein Training sein kann. Wir freuen uns auf Ihre telefonische Anmeldung unter 055 211 85 65.