



THERAPIE-CENTER NEUBAD

MORGEN-FIT-KURS

Das Morgen Fit ist eine ganzkörperliche Gymnastik, die sowohl Ausdauer, Kraft, wie auch Koordination schult.

Einzelne Muskelpartien oder Muskeln werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der Übungen zählt. Das Training verbessert die allgemeine Stabilisation und Funktion der Muskeln und Gelenke. Neben Matte und Hocker verwenden wir auch abwechslungsweise verschiedene Kleingeräte (z.B. Ball, Theraband, etc.).

Datum: ab **03.01.2018** bis **27.06.2018** jeweils **MITTWOCH** 9:30 Uhr

Leitung: Christian Beeretz, Physiotherapeut
Sara Boven, Physiotherapeutin

Dauer: ca. 50 Min.

Preis: CHF 572.- für obengenannten Zeitraum, inkl. Whirlpool

Diverses: Sportbekleidung (bitte keine Strassenschuhe)
(Miete Badetuch CHF 2.50)

Therapie-Center Neubad

Realpstrasse 83, 4054 Basel, Telefon: 061 302 44 00, Telefax: 061 303 90 94

E-Mail: info@tcn-bs.ch, www.tcn-bs.ch