



Ihr Rücken ist unsere Stärke

Aufbautraining für Senioren



Wer sich körperlich fit hält, verschafft sich dadurch im Alter erhöhte Selbständigkeit. Der Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit ist der natürliche Lauf unseres Lebens. Wir haben es aber selber in der Hand, dem entgegenzuwirken, indem wir unseren Körper aktiv und lebendig halten.

Unser Aufbautraining beinhaltet Übungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination – alles Fähigkeiten, die im Zusammenwirken körperliche Sicherheit und Wohlbefinden fördern.

Im Rücken Trainings Center richten wir uns ausschliesslich nach Ihren ganz spezifischen Voraussetzungen und Wünschen.

Wir leiten und betreuen Sie während des Trainings, kontrollieren die Ausführung der Übungen und passen sie fortlaufend an, steigern die Intensitätsstufe oder setzen sie herab, setzen neue Übungen ein – je nachdem was die Situation erfordert.

Wir gehen auch auf individuelle Bedürfnisse ein wie z.B.: grossgedruckte Trainingsprogramme, Lesebrillen, Handreichungen aller Art ...

Und: ein Training soll Körper und Geist gleichzeitig gut tun, da Soziales und Spass auch dazu gehören!

„Es gibt nichts Gutes – ausser man tut es!“ (Erich Kästner)

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 7.30 – 20.00 Uhr

Mi: 7.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 20.00 Uhr

Sa: 8.30 – 12.00 Uhr

Rücken | Trainings | Center

Bahnhof SBB, Seestrasse 2, 3600 Thun

033 221 03 50

www.rtc-thun.ch