

## Bewegungsraum

Ein regelmässiges gezieltes Muskeltraining im Alter wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus. Dank der verstärkten Muskelkraft und einem verbesserten Gleichgewichtssinn verringert sich zudem die Sturzgefahr.

Gerne berät und begleitet Sie unsere Vitaltrainerin Karin Zimmermann während eines Probetrainings. Zusammen mit ihr erstellen Sie danach Ihren persönlichen Trainingsplan.

### Angebot

- Individuelle Beratung und Betreuung
- Kostenloses begleitetes Probetraining
- Erstellen eines persönlichen Trainingsprogramms
- Moderne, einfach zu bedienende Trainingsgeräte

Der Bewegungsraum steht unseren Bewohnenden und Mitarbeitenden sowie externen Personen zur Verfügung.

### Kosten für externe Personen

Halbjahres-Abo	CHF 250.-*
Jahres-Abo	CHF 400.-*
*Inklusiv individuelle Beratung und Betreuung; Probetraining, persönliches Trainingsprogramm und periodische Trainingsbegleitung nach Bedarf.	

### Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag	08.00 – 12.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag	13.00 – 16.30 Uhr

Während der Öffnungszeiten bieten wir durchgehend eine qualifizierte Betreuung an.

### Kontakt

Bewegungsraum, Hardstrasse 71, 4127 Birsfelden

T +41 (0)61 319 88 57

[therapie@az-birsfelden.ch](mailto:therapie@az-birsfelden.ch)

[www.az-birsfelden.ch](http://www.az-birsfelden.ch)