



THERAPIE-CENTER NEUBAD

GRUPPENGYMNASTIK

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
09.00 – 10.00			Morgen-Fit-Kurs	
10.00 – 11.00			09.30 – 10.20	
11.00 – 12.00				
17.00 – 18.00	Pilates-Kurs			
18.00 – 19.00	17.30 – 18.20			
19.00 – 20.00	Körpertraining	Aerobic	Pilates-Kurs	Rückengymnastik
	18.30 – 19.20	19.00 – 19.50	18.30 – 19.20	18.30 – 19.20

Körpertraining: Allg. Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Koordination und Kondition.

Aerobic: Herzkreislaufttraining, Muskelkräftigung, Stretching und Entspannung.

Rückengymnastik: Mit gezielten Übungen werden die Beweglichkeit, die Haltung sowie die Stabilität des Rückens verbessert.

Leitung: Dipl. Physiotherapeut/-in

Dauer: ca. 50 Minuten

Preis: Pro Lektion 22.50 CHF/Abonnement 225.00 CHF (11 für 10)/inklusive Benutzung der Garderobe, Dusche und Whirlpool. (Whirlpool bitte am Empfang reservieren)
Diese Kurse sind im Kombi-Pass enthalten.

SEMESTERKURSE

Morgen-Fit-Kurs: Trainieren der Kraft, der Beweglichkeit und der koordinativen Fähigkeiten, Sturzprophylaxe.

Pilates-Kurs: Verbesserung der Stabilisation, der Funktion und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Semester Pauschalpreis: Informationen am Empfang oder auf www.info@tcn-bs.ch
Diese Kurse sind nicht im Kombi-Pass enthalten

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