

WIR BIETEN:

Ein auf Ihre Person und Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Trainingsprogramm

Fachkundige Leitung und Kontrolle durch Physiotherapeut/in, Sportlehrer/in oder Fitnessinstructor/in

Individuelle Tests

Professionelle, therapieerprobte Trainingsgeräte

Ideale Infrastruktur und angenehme Trainingsatmosphäre

Öffnungszeiten:

Montag	7.00 Uhr - 21.00 Uhr
Dienstag	7.00 Uhr - 12.00 Uhr 13.30 Uhr - 21.30 Uhr
Mittwoch	7.00 Uhr - 18.00 Uhr
Donnerstag	7.00 Uhr - 12.00 Uhr 13.30 Uhr - 21.30 Uhr
Freitag	7.00 Uhr - 16.00 Uhr
Samstag	8.00 Uhr - 12.00 Uhr

Preise:

Einzeleintritt	Fr.	16.-
10-er Abonnement	Fr.	140.-
Quartals-Abonnement	Fr.	265.-
Halbjahres-Abonnement	Fr.	480.-
Jahres-Abonnement	Fr.	660.-
Gruppen nach Absprache		
Richtpreis pro Person	Fr.	10.-
Schüler/Lehrlinge/ Studenten 10% Rabatt		



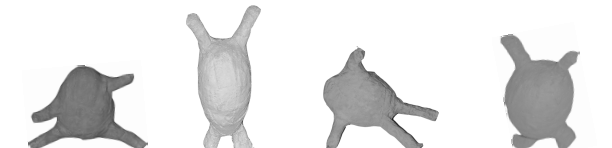
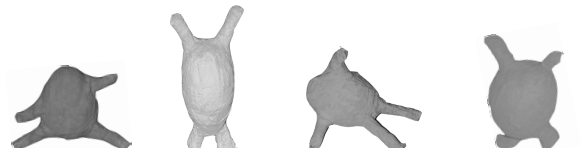
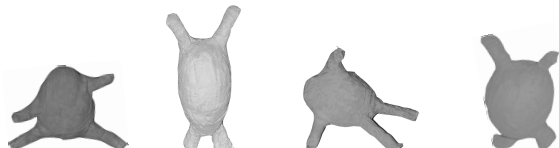
André van den Heuvel GmbH
Bahnhofstrasse 87
3232 Ins
Telefon 032 313 33 44
physio.ins@bluewin.ch

AKTIVIEREN

TRAINIEREN

PROFITIEREN

Qualitop anerkanntes Fitnesscenter



AUSDAUER

BEWEGLICHKEIT

KRAFTTRAINING

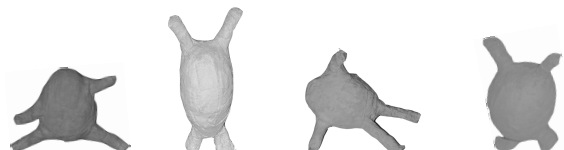
als:

Prävention

Rehabilitation

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Ausgleich zum Arbeitsalltag



ZIEL:

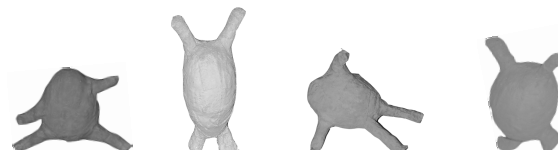
verbessern der Ausdauer und der Herz-Kreislauf Funktion

verbessern der Muskelfunktion

verbessern der Koordination

verhindern von wiederkehrenden Beschwerden

verändert Bewegungen und Körperhaltung positiv



FÜR:

Personen mit einer körperlichen Einschränkung oder mit Schmerzen wegen falscher Belastung

Personen, die ihre körperliche Fitness auf- oder ausbauen möchten

Personen, die unter fachkundiger Leitung trainieren möchten

Ältere Personen, die ohne Risiko aktiv trainieren möchten

Personen, die nach einer Verletzung mit gezieltem Training eine vollständige Besserung erreichen möchten

