

# Aktiv in jedem Alter

Wussten Sie, dass eine verbesserte Balance eine grosse Einwirkung auf Ihre Lebensqualität, Ihre Leistung und Ihr Wohlbefinden hat?

Ein Gleichgewichtstraining lohnt sich auf jeden Fall auch für Sie:

- Sie senken Ihr Verletzungsrisiko im Alltag sowie beim Sport, da Sie durch die bessere Balance eine grössere Sicherheit in Ihren Bewegungen schaffen.
- Sie vermindern durch eine verbesserte Balance das Risiko einer Fehlbelastung.
- Die Gleichgewichtsfähigkeit nimmt mit steigendem Alter ab. Ein Gleichgewichtstraining und die daraus resultierende verbesserte Balance kann Ihnen helfen, sich im Alter vor Stürzen und der Angst vor solchen zu schützen. Sie erhöhen mit einem Gleichgewichtstraining also Ihre allgemeine Lebensqualität.
- Sie verlieren die Furcht vor gewissen Bewegungen durch Ihre verbesserte Balance, was zu vermehrter Aktivität führt und



einen besseren Allgemeinzustand herbeiführt.

Wissen Sie Bescheid, wie es um Ihre Balance und Ihr Gleichgewicht steht? Die Firma «antriebskraft.ch», ansässig am Rohrdorferberg, bietet neu ein Balance-Training zu zweit an. Ob Ehepaare, Freundinnen oder Kumpels, das Training zu zweit macht auf jeden Fall noch mehr Spass. Es richtet sich an

Menschen im Alter 55+. Männer und Frauen gleichermassen.

Trainiert wird hauptsächlich mit dem T-Bow, denn Kraft in den Muskeln und Sicherheit in der Balance sind im Alter wichtig und können mit dem T-Bow optimal gefördert werden.

Der T-Bow ist ein multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen. Er wird als Step sowie als Schaukel benutzt. Damit ist das Balance-Training eine Freude. Mit den T-Bands (Therabänder) werden die Muskeln individuell und gezielt gekräftigt.

Wenn Sie lieber alleine mit Ihrer Personal Trainerin sich fit halten möchten, geht das genauso. Die Auswahl an Trainingsmöglichkeiten ist vielfältig. Zu Hause bei Ihnen, im Antriebskraft-Studio oder unter freiem Himmel. Sie bestimmen wo und wann.

Gerne informiert Sie Sibylle Fehlmann über die genauen Details, Tel. 076 786 65 70, [www.antriebskraft.ch](http://www.antriebskraft.ch) / Krankenkassen anerkannt