

## GEMEINSAM FIT BLEIBEN

Bewegung ist der Schlüssel zu Gesundheit, Wohlbefinden und Selbstständigkeit in jedem Lebensalter. Regelmässige körperliche Aktivität stärkt die Muskulatur, fördert das Gleichgewicht und unterstützt Herz, Kreislauf und geistige Leistungsfähigkeit. So bleiben Sie aktiv, mobil und sicher im Alltag.



### Kontakt

---

Physiotherapie im Zentrum  
Hardstrasse 71  
4127 Birsfelden  
061 319 88 57

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

## VITALZIRKEL

 **Physiotherapie  
im Zentrum**  
Therapie & Training im Quartier





## Unser Angebot

---

- Kostenloses begleitetes Probetraining mit individueller Beratung
- Persönliches Trainingsprogramm
- Halbjährliche Standortbestimmung zur Überprüfung Ihres Trainingsfortschritts und gezielter Anpassung des Programms

## Öffnungszeiten & Preise



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen wöchentlich 2.5h bis 5h Bewegung sowie kräftigende Übungen an mindestens zwei Tagen. Ab dem 65. Lebensjahr ergänzt regelmässiges Gleichgewichts- und Funktionstraining diese Empfehlung, um Stürzen vorzubeugen und die Mobilität langfristig zu erhalten (World Health Organization [WHO], 2020).

In unserem übersichtlichen Vitalzirkel finden Sie den idealen Ort, um in ruhiger Atmosphäre und Ihrem eigenen Tempo gezielt etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Unterstützt und begleitet werden Sie dabei durch unser physiotherapeutisches Fachpersonal.

