

Medizinisches Fitness Training

Fitness

Prävention

Gesundheit

Stressabbau

Wohlbefinden

Körpersystembalance

 **RehaCity**
Basel

Reha City Basel
Centralbahnstrasse 20
+41 61 206 60 10
info@rehacity.ch

Was ist Medizinisches Fitness Training?

Medizinisches Fitness Training ist die körperliche Aktivität, welche zur kontrollierten Steigerung und Erhalt der körperlichen Gesundheit und Funktion beiträgt. Im Fokus liegen das Wohlbefinden, die Prävention und die Gesundheit des Trainierenden.

Wieso Medizinisches Fitness Training?

Mit diesem Training wird dem Körper ein dosierter Ausgleich zum Alltag und den ansonsten oft monotonen Belastungen gegeben. Dabei wird den verschiedenen Körpersystemen eine Balance ermöglicht, so dass eine Schmerzlinderung und Stressabbau stattfinden kann.

Für wen ist das Medizinische Fitness Training geeignet?

Für alle, die bereit sind sich aktiv um ihr Wohlbefinden, ihre Gesundheit und ihre Zukunft zu kümmern. Alters- oder Fitnesslevelbeschränkungen gibt es keine.

Wann und wo kann ich mit dem Med.Fit.Training beginnen?

Das Med.Fit.Training kann jederzeit bei uns in der Reha City Basel begonnen werden. Zu empfehlen sind ein bis maximal vier Trainingseinheiten pro Woche.

Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie uns an oder vereinbaren Sie noch heute ein unverbindliches Probetraining.