

## Stärke deine Gesundheit!

*Wir bieten dir ein vielfältiges Programm mit 6 Vitalbausteinen.*

Als offizieller Partner von Pro Senectute Valais-Wallis bieten wir ab dem 2. September ein umfangreiches und für Vereinsmitgliedern sowie Senioren selektiv kostenloses Gesundheitsprogramm an.

Das Programm beinhaltet die untenstehenden 6 Vitalbausteine, welche deine Gesundheit ganzheitlich beleben entlang von den 4 zentralen Elementen im Alter:  
**Herz, Mobilität, Kraft, und Erholung**



### Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Stärkung der Muskulatur für verbesserte Stabilität und Körperhaltung sowie Vorbeugung von Verletzungen

**Gesundheitlicher Fokus: Kraft**



### Koordination mit Sensopro©

Gelenkschonendes Mobilitätstraining mit Koordinationsübungen für bessere Flexibilität und Simulation von alltagsnahen Bewegungsabläufen

**Gesundheitlicher Fokus: Mobilität**

**Bei Interesse melde dich gerne  
telefonisch oder via E-Mail bei uns an.**

027 924 33 00 | [info@fitness-palace.ch](mailto:info@fitness-palace.ch) | [www.fitness-palace.ch](http://www.fitness-palace.ch)



### Vital-Pilates

Pilates zur Unterstützung der Rückenmuskulatur und Wirbelsäule sowie Förderung von Stressabbau durch bewusste Atemtechnik

**Gesundheitlicher Fokus: Mobilität, Erholung**

---



### Naturfitness

Outdoor- / Indooraktivitäten in einer Gruppe mit Abwechslungsvielfalt, sozialen Interaktionen und Motivation durch Teamgeist

**Gesundheitlicher Fokus: Herz, Kraft**

---



### Lebenskraft-Spinning

Spinning mit belebender Musik und motivierendem Trainer als gelenkschonende Tätigkeit zur Verbesserung der Herzfunktion, Blutdruckregulation und Stoffwechsellanregung

**Gesundheitlicher Fokus: Herz**

---



### Erholungsoase

Sauna, Dampfbad, & Infrarotstuhl zur Stärkung des Immunsystems, Durchblutungsförderung sowie Linderung von Rücken- oder Gelenkproblemen

**Gesundheitlicher Fokus: Erholung**

## Unsere Seniorenkurse:

**Dienstag:** Koordination & Beweglichkeit

**Mittwoch:** Gruppentraining

**Donnerstag:** Gesundheit / Vitaltraining

Die Seniorenkurse finden jeweils von 9-10 Uhr und auf Voranmeldung statt.

**Valais-Wallis**

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)