

# Beweglich bleiben. Sich sicher fühlen.

## Personal Training für Senioren / REHA

4 Sessions · 200,-

Gültigkeit: August & September 2026

Ein achtsamer Einstieg – individuell begleitet und angepasst an Ihre Möglichkeiten.

Für mehr Stabilität, Ausrichtung und ein gutes Körpergefühl im Alltag.

Mit persönlicher Standortbestimmung und darauf aufbauenden Sessions. Inklusive einfachen Übungen für zu Hause.

### Info & Anmeldung

Sura (Susanne Ruppel)

Tel. +41 78 421 9951

