

Mehr Bewegung – weniger Gewicht
Plus de mouvement – moins de poids



No Body is perfect.

Wir begleiten Sie gezielt beim Abnehmen.

Sich mit Freude bewegen – das ist auch mit einigen Kilos Übergewicht möglich. Unsere Physiotherapeutinnen und -therapeuten zeigen Ihnen gerne, wie Sie Ihr Ziel erreichen und zu einem positiven Umgang mit Ihrem Körper finden.

Das Angebot

Sie können unser Therapieangebot einzeln oder in der Gruppe wahrnehmen – mit ärztlicher Verordnung oder ohne.

Kursinhalte

- Individuelles und ganzheitliches Training
- Förderung Ihres Körpergefühls
- Einführung ins Krafttraining an Geräten
- Einstieg ins Ausdauertraining
- Erlernen von Entspannungsübungen

Kursbeginn

Sie können jederzeit mit der Therapie beginnen.

Kursdauer

Ganz nach Ihrem Wunsch

Kurszeit

In der Gruppe: jeden Dienstag von 8 bis 9 Uhr
Einzelbegleitung: nach individueller Absprache

Kursort

Physiotherapie der Klinik Linde, Biel

Kursleitung

Sie werden von dipl. Physiotherapeutinnen und -therapeuten begleitet

Kurskosten

Für Selbstzahler:

In der Gruppe: CHF 30.– / Lektion

Einzelbegleitung:

CHF 100.– / Lektion à 1 Std.

Anmeldung

Physiotherapie-Sekretariat,

Telefon 032 366 44 34

No Body is perfect.

Nous vous offrons un accompagnement ciblé pour votre perte de poids.

Se mouvoir avec plaisir, c'est aussi possible avec quelques kilos en trop. Nos physiothérapeutes vous montreront volontiers comment atteindre votre objectif et vous réconcilier avec votre physique.

Notre offre

Vous pouvez suivre ces cours en bénéficiant d'un accompagnement individuel ou en groupe, avec ou sans prescription médicale.

Contenu des cours

- Entraînement personnel et global
- Amélioration de votre perception corporelle
- Introduction à l'entraînement de force sur des appareils de fitness
- Initiation à l'entraînement d'endurance
- Exercices de relaxation

Début des cours

Vous pouvez commencer votre thérapie en tout temps.

Durée des cours

A votre convenance

Horaires

En groupe: tous les mardis, de 8 à 9 h

Accompagnement individuel: selon entente

Lieu de cours

Centre de physiothérapie de la Clinique des Tilleuls, Bienne

Responsables de cours

L'encadrement est assuré par des physiothérapeutes diplômé(e)s

Frais de cours

En cas de thérapie autofinancée:

En groupe: CHF 30.– par séance

Accompagnement individuel:

CHF 100.– par séance d'une heure

Inscription

Secrétariat de physiothérapie,

téléphone 032 366 44 34