

DIAFIT

ZUSAMMEN AKTIV SEIN



CITY

SPORT + GESUNDHEIT

DIAFIT: UNTER FACHKUNDIGER LEITUNG ZUSAMMEN AKTIV SEIN

Trainieren Sie regelmässig mit Gleichgesinnten und erhalten Sie dabei wertvolle Unterstützung von unserem DIAfit-Therapeuten.

IHR GESUNDHEITSPROGRAMM

- Auf Ihre Voraussetzungen zugeschnittenes Trainingsprogramm
- Spielerische, koordinative Übungen in der Gruppe
- Konstante Betreuung während des Trainings durch unseren DIAfit-Therapeuten
- Aufbau eines gesunden Lebensstils

Mit einem auf Sie zugeschnittenen Programm verbessern Sie Ihre Kraft, Ihre Ausdauer, Ihre Beweglichkeit und Ihr Gleichgewicht nachhaltig. Neben spielerischen, koordinativen Übungen in der Gruppe nutzen Sie unsere Kraft- und Ausdauergeräte und werden dabei stets von unserem DIAfit-Therapeuten betreut. Sie erhalten zudem auch wertvolle Informationen über einen gesunden Lebensstil. Entspannen Sie sich nach dem Training in unserer Sauna und unserem Dampfbad. Tücher fürs Training und für die Nasszone erhalten Sie kostenlos.

GRUPPENLEITUNG

Dylan Teal

DIAfit-Therapeut und Personal Trainer

Bachelor in Sport und Sportwissenschaften

INVESTITION IN IHRE GESUNDHEIT

Wenn Sie Diabetes und/oder Übergewicht haben, heissen wir Sie in der DIAfit-Gruppe herzlich willkommen. Das Training und der Austausch in der Gruppe macht nicht nur Spass, sondern fördert vor allem Ihren Gesundheitszustand. Damit Sie Ihr Leben möglichst sorgenfrei und energievoll geniessen können!

ZERTIFIZIERUNG

Das „City Sport + Gesundheit“ verfügt über eine Qualitop-Zertifizierung.

Wenden Sie sich an unser Team. Wir freuen uns darauf, Sie zu begleiten!

(Jederzeitige Änderungen vorbehalten)

