BEWEGLICHKEIT

MERIAN SANTÉ
Physio, Ernährung und Training

Durch regelmässiges Training wie Laufen und Beweglichkeitsübungen bleiben wir bis ins hohe Alter mobil! Je stärker ein Organ gefordert wird, desto mehr kann es leisten. Regelmäßige Bewegung, auch wenn erst in höherem Alter damit begonnen wird, steigert die Leistungsfähigkeit enorm.

ÜBUNGSPROGRAMM

HOCH UND RUNTERSCHAUENDER HUND (YOGA)

ROTATION DER WIRBELSÄULE

SCAN ME
Merian Santé
Thannerstrasse 47
CH-4054 Basel
T +41 61 544 55 00
info@meriansante.ch / www.meriansante.ch

swiss olympic MEDICAL CENTER

MERIAN SANTÉ
Physio, Ernährung und Training

ENTLASTUNG IM „PÄCKLI“

DREH- DEHNLAGERUNG

swiss olympic MEDICAL CENTER