



Danke für das gemütliche Neujahrsapéro!

Team Physio SPArtoS

Wir freuen uns sehr, dass so viele Menschen den Weg zu uns (wieder) gefunden haben. Bewegung und soziale Kontakte sind wichtige Faktoren für ein glückliches Leben bei guter Gesundheit.

Am Donnerstag, dem 12. Januar 2023, konnte endlich wieder das Neujahrsapéro stattfinden. Mit über 50 Fitnessmitgliedern war es ein fantastischer Abend. Es war eine schöne Gelegenheit fürs gegenseitige Kennenlernen.

Bei einem Glas Wein und einem feinen Snack wurde unser Team mit Komplimenten unserer Mitglieder überschüttet. Unser ältestes Fitnessmitglied nutzte die Gelegenheit uns mit wunderbaren Worten zu loben. Herzlichen Dank!

Wir freuen uns auf einen nächsten Mitgliederanlass und wünschen allen ein gesundes und sportliches 2023!

Team Physio SPArtoS

IN DIESER AUSGABE

NEUJAHRSAPÉRO

Danke für den gemütlichen
Abend und die schönen
Komplimente

EGYM+

Gezielt & abwechslungsreich

LERNE UNS KENNEN

Auf unserer Webseite und auf
Social Media kannst du uns
kennenlernen

EGYM+: noch mehr Spass am Training

Team Physio SPArtoS

Gezielt und abwechslungsreich trainieren, damit das Training noch mehr Spass macht und du dein Ziel erreichst. Wer wünscht sich das nicht? Mit unseren Kraftgeräten von E gym ist es möglich. Du wählst ein Trainingsprogramm und die Geräte führen dich mit verschiedenen Trainingsformen zu deinem Ziel. Das Training bei uns macht schon Spass und wird jetzt noch effizienter!

E gym, erkläre es noch einmal bitte

Als Trainingsmitglied bei uns hast du bereits Erfahrung mit E gym. Vielleicht nutzt du die App bereits und kontrollierst täglich dein Ranking und dein biologisches Alter. An unseren E gym Kraftgeräten trainierst du von Anfang an mit zwei verschiedenen Trainingsformen: Regulär und Negativ. Diese beiden Trainingsformen wechseln sich nach jedem sechsten Trainingstag ab. Zwischendurch ist es wichtig, dass du eine Kraftmessung absolvierst, um dein Training effektiv zu halten.

Was ist dann E gym+?

E gym+ ist fast gleich wie E gym, aber spezifischer. Hast du ein FitnessPlus-Abo? Dann kannst du mit E gym+ trainieren und eines der 9 spezifischen Trainingsprogramme auswählen: allgemeine Fitness, Abnehmen, Muskelaufbau, Figurtraining, Athletik, Reha Fit, Immunity Boost, Metabolic Fit oder Basic. Neben Regulär oder Negativ trainierst du mit EGYM+ auch in Explonic, Isokinetisch und Adaptiv. Dies sind insgesamt 5 verschiedene Trainingsformen.

E gym+, für wen?

Für Beginner. Für Experten. Für alle.



Was ist der Unterschied zwischen E gym+ und E gym?

Du trainierst weiterhin an denselben Kraftgeräten wie zuvor. Du meldest dich mit deinem Trainingsband an. Nach der Anmeldung drückst du auf Start. Auch in E gym+ wirst du regelmässig zu einer Kraftmessung aufgefordert. Wenn du die Kraftmessungen konsequent machst, wird dein Trainingsgewicht immer wieder neu eingestellt und das Training ist effektiver.

Das klingt noch genauso wie E gym

Stimmt. Bis jetzt hat sich noch nichts geändert. Der Unterschied besteht darin, dass du, je nach Trainingsprogramm, in einer der 5 Trainingsformen trainierst. Mehrere Faktoren werden angepasst: die Anzahl der Wiederholungen, die Geschwindigkeit und das Trainingsgewicht. Die meisten Trainingsformen sind sofort klar. Für einige benötigst du wahrscheinlich eine kurze Erklärung.

Mit 9 spezifischen Trainingsprogrammen und 5 Trainingsformen ist dein Training gezielt und sehr abwechslungsreich!

Interessiert? Melde dich bei uns.

Achtung! Mache eine Übung auf einem Gerät, desinfiziere und wechsle zum nächsten Gerät. Der Zirkel-Kreis dreht sich gegen den Uhrzeigersinn.

Lerne uns kennen

Wusstest du schon:

- Wir sind 10 MitarbeiterInnen mit 5 verschiedene Nationalitäten
- Wir sprechen insgesamt 6 Sprachen
- Wir sind 9 Frauen und 1 einziger einsamer Mann
- Wir machen gerne Sport: Skifahren, Tanzen, Gleitschirmfliegen, Wandern, Rennradfahren, Fitness, Gartenarbeit, etc.

Informationen über die Praxis und Fitness findest du auf unserer **Website** sowie auf **Instagram** und **Facebook**. Hier findest du auch weitere Informationen über unsere Mitarbeiter.