



Individuell zielgerichtet gemeinsam trainieren

Von der positiven Dynamik in der Gruppe profitieren. Gemeinsam zu mehr Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer finden. Individuelle Zielsetzungen definieren und mit anderen zusammen umsetzen. Miteinander motiviert Schmerzzustände angehen und überwinden. Das alles stets perfekt betreut von diplomierten Physiotherapeut/-innen und zertifizierten Reha-Pilates-Trainerinnen mit einem breiten therapeutischen Spektrum und speziellen Zusatzausbildungen. Was Sie mit nach Hause nehmen: Ein bewussteres Körpergefühl, mehr physische Präsenz, eine gesunde Haltung. Und Ihre persönlichen Dos and Don'ts, um privat in Fitnessstudios und Sportgruppen sicher und schmerzfrei weiterzutrainieren.

Wir kennen jede/n Gruppen-Teilnehmer/in, führen ein verbindliches Erstgespräch, bieten eine Einführung. Wir prüfen sorgsam, wer in welche Gruppe passt und wovon am meisten profitiert. Vier bis sechs Teilnehmer, das lässt genug Spielraum, um auf jede/n einzugehen. Und um ein stetig steigendes Level aufzubauen. Für ideale Übungsqualität trainieren wir im Semester-Rhythmus. Nach Wunsch und Möglichkeit 30, 45, 60 oder 75 Minuten.

Ihr Plus bei uns: Ansprechende Praxisräume voll positiver Energie und neueste, stetig überprüfte Geräte, dazu abwechslungsreiche Trainingseinheiten und ein bewusstes Ganzkörpertraining, das den Geist miteinbezieht. Selbstverständlich bieten wir auch Kurse für Kinder.

Wir sprechen Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Griechisch und Albanisch

Standort: *Basel*



«Die Bewegung des Lebens ist lernen.» Guattama Buddha

Unser Motto: Von der Physiotherapie gestärkt zurück in den Alltag und bestens vorbereitet zum Sport.

Gerne dürfen Sie auch via E-Mail an basel@physiopoints.ch nachfragen, wenn Sie auf der Suche nach einem passenden Kursprogramm auf unserer Webseite nicht fündig werden.

Während der Schulferien gelten unsere speziellen Stundenpläne.

Bei Absage bis 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin besteht die Möglichkeit, die Trainingseinheit in den darauffolgenden zwei Wochen nachzuholen.

Preise und aktuellen Stundenplan erfahren Sie auf unserer Webseite www.physiopoints.ch oder direkt bei uns in der Praxis.

Bitte sprechen Sie uns gezielt auf Fragen zur Grundversicherung und Zusatzversicherung an.

Neue Kurse entnehmen Sie den Aushängen in der Praxis und den Hinweisen auf unserer Webseite.

Eine Anmeldung ist erforderlich, um die Übungsqualität zu gewährleisten.





Gruppen Angebot

Physio

- Schulter
- Hüfte
- Knie
- Sturzprävention
- Rückengymnastik
- Schwangerschaftsgymnastik
- Rückbildungsgymnastik
- Beckenbodentraining für Männer/ Frauen
- Haltungsschulung

Physio & Fitness

- Pilates all Level/Reformer und EXO Chair
- Pilates Combi Class - all Level
- Pilates Matte mit Props
- Pilates Ü60
- Pilates für Kids
- Yoga
- TRX
- Kettlebell

Unsere physiotherapeutischen Gruppen werden mit ärztlicher Verordnung von der Grundversicherung meistens übernommen, ansonsten sprechen Sie uns direkt an.





PHYSI  **POINTS**
Basel

Gerbergasse 1
Stockwerk 4
CH - 4001 Basel

 061 - 261 07 72

 079 - 872 80 02

 basel@physiopoints.ch

 physiopoints@hin.ch

Öffnungszeiten

Mo + Mi	07:00 - 19:00 Uhr
Di + Do	06:00 - 20:00 Uhr
Fr	07:00 - 18:00 Uhr
Sa	07:00 - 11:00 Uhr
Büro	Mo - Fr 08:00 - 16:00 Uhr

Tram

Haltestelle Marktplatz

Linie 6 / 8 / 11 / 14 / 15 / 16 & 17

Parkmöglichkeiten

Parkhaus Storchen
Fischmarkt 10
4051 Basel

(Rund um die Uhr geöffnet)
5 - Minuten Gehzeit

