

# 10 JAHRE HIRSLANDEN TRAINING, DAS ÖFFENTLICHE TRAININGSCENTER

Von Florian Schmid / Physiotherapie



Vor zehn Jahren sind wir mit dem damaligen Medizinischen Trainings Center MTC aus dem Aarauer Schachen mitten ins Zentrum von Aarau gezogen. Im Dezember 2005 durften wir erstmals Gäste im AZ Medienhaus willkommen heissen. Auch zehn Jahre später geniessen wir zusammen mit unseren Kunden täglich die ansprechende und ruhige Atmosphäre im öffentlichen Trainingscenter.

Das Hirslanden Training bietet nach wie vor ein ganzheitliches Leistungsangebot: Die Schwerpunkte liegen auf Prävention, Rehabilitation sowie Training. Synergien mit dem medizinischen Leistungsangebot der Hirslanden Klinik Aarau – wie beispielsweise Orthopädie und Traumatologie – werden gezielt genutzt. Trainierende im Hirslanden Training werden unterstützt und begleitet von einem medizinisch ausgebildeten Team,

bestehend aus Sportarzt, Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeuten, Turn- und Sportlehrer, Gymnastikpädagogen, Ernährungsberater, Masseuren, Fitnessinstruktoren und Osteopathen. Dies unterscheidet das Hirslanden Training wesentlich von anderen Fitness-Anbietern.

## Prävention und Training

Durch einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper kann die Gesundheit auf vielfältige Weise gefördert und erhalten werden. Ein aktiver Lebensstil und gesunde Ernährung sind dafür die beste Grundlage. Entsprechend ist das Angebot des Hirslanden Trainings ausgerichtet und zeichnet sich durch vielfältige und abwechslungsreiche Programme aus – sei es im Kursbereich oder im Kraft- und Ausdauer-Training. Das ideale Trainingsprogramm wird individuell auf den Gesundheits- und Fitnesszustand jedes einzelnen

Trainierenden abgestimmt. Innovative, nach neusten Erkenntnissen konzipierte Kurse werden ebenfalls angeboten: Power-Yoga, BodyArt, Bootcamp, Rückenfit oder Fit-über-60 und viele weitere Kurse stehen auf dem Programm.

## Rehabilitation

Durch Krankheit, Operation, Unfall, einseitige Arbeitsbelastung oder Bewegungsmangel können diverse Beeinträchtigungen entstehen. Physiotherapeuten stellen das Therapiekonzept für jeden Patienten individuell zusammen. Die Patienten erleben dabei ihren Therapeuten als kompetenten «Berater», der motivierende Unterstützung bietet. Nach vielen operativen Eingriffen oder Krankheiten ist gezieltes, abgestimmtes Training sehr förderlich. Es unterstützt den Genesungsprozess und steigert die Lebensqualität.

Ob gesund, krank oder nach einer Operation – dem individuellen Gesundheits- und Trainingszustand entsprechende Bewegung ist zur Erhaltung oder Wiedergewinnung der Lebensqualität für uns alle entscheidend. Beginnen Sie bereits heute damit – für manche könnte sogar der Team-Run des Aargau Marathons ein motivierendes Ziel sein!

## HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS  
BAHNHOFSTRASSE 41  
5000 AARAU  
T +41 62 836 75 00

TRAINING.AARAU@HIRSLANDEN.CH  
WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

## JUBILÄUMSANGEBOT: WIR VERLÄNGERN IHR ABO!

BEIM KAUF EINES JAHRESABONNEMENTS DES HIRSLANDEN TRAININGS IM NOVEMBER 2015 UND DEZEMBER 2015 VERLÄNGERN WIR IHR ABO UM EINEN MONAT – SIE TRAINIEREN IM 13. MONAT KOSTENLOS. RESERVIEREN SIE HEUTE NOCH EIN UNVERBINDLICHES PROBETRAINING!