



Trainiert wird an Geräten der weltweit besten Hersteller.

Äquilibrium Training Basel und Frenkendorf

Bei Äquilibrium, dem Trainings- und Rehacenter mit genuss- und lustvoller Philosophie, ist die Betreuung durch Trainer, Therapeuten und Ärzte ungleich intensiver als in gewöhnlichen Kraft- und Ausdauerzentren.

Fitnesscenter gibt es wie Sand am Meer. Spaziert man aber bei Äquilibrium Training in Basel oder Frenkendorf rein, merkt man, dass hier die Uhren anders ticken. Herzlichkeit steht nicht nur im üblichen Faltprospekt, sondern sie wird bei Äquilibrium auch gelebt. In wohlthuender Ruhe, denn raumfüllende Musik gibt's keine bei Äquilibrium.

Im Vordergrund steht das konzentrierte Training in hochkarätiger Infrastruktur. Nicht plätschernde Nasszonen und bräunende Röhren stehen im Mittelpunkt, sondern kompetente und warme, individuelle Instruktion, gepaart mit modernster Technologie.

Die Philosophie von Äquilibrium ist in einer eigenständig entwickelten Spielkultur niedergeschrieben, die für Mitarbeiter und Gäste verbindlich ist. «Unfreundlichkeit ist Körperverletzung am Gast, unter Umständen aber auch am Mitarbeiter,» so Dr. med. Marco Caimi, Seminarleiter und mit Matteo Rossetto Gründer von Äquilibrium. Ein Geben und Nehmen.

Wohlthuend auch das Publikum, welches verschiedenste Altersmerkmale aufweist: vom Lehrling und der Studentin bis zum ebenso begeistert trainierenden Rentnerhepaar. «Gerade Frauen entdecken das Training immer mehr. Frauen haben zudem ein wesentlich höheres Gesundheitsbewusstsein als Männer,» so Dr. med. Angela

Reinhart, leitende Ärztin in Frenkendorf. Eigenverantwortung statt Abhängigkeit.

Nur die Bodybuilder fehlen. «Gar nicht unsere Welt, diese verweisen wir gerne an dafür spezialisierte Mitbewerber», so Dr. med. Christa Ritter, Ärztin bei Äquilibrium Reha Basel. Gesunde statt aufgepumpte Körper.

Die darin arbeitenden Menschen haben auch etwas zu sagen: So finden sich bei Äquilibrium Bücher der Äquilibrium-Ärzte Marco Caimi und Matteo Rossetto, des Geschäftsführers Patrik Meier und auch deren Kolumnen in diversen Fachzeitschriften und auf der Homepage. Gesunde Geister in gesunden Körpern.

Äquilibrium Training vermittelt zwei Ja-Botschaften: Ja zu Training, ja zu Genuss. Das eine nicht ohne das andere. Nicht Viertelfettkäse essen und nichts tun, sondern guten vollfetten Käse, dazu ein Glas Wein, ein gutes Stück Brot und regelmässig trainieren. Banal, aber wirksam und lustvoll! Körnerpicker und Kalorienzähler finden sich bei Äquilibrium genauso wenig zurecht wie Reformhaustouristen und Rohkostfetischisten. «Die Gesundheitskommunikation ist zu lustfeindlich. Das Leben ist aber zu kurz, um nicht lustbetont zu leben. Aber es verkürzt sich oft unnötig stark, wenn man seinen Allerwertesten nicht hochbekommt, nicht trainiert und sich nicht bewegt!», so Caimi. *Jasmin de Klerk* ■

Äquilibrium Training besteht aus drei Abteilungen:

1. Äquilibrium Rehab

Medizinische Kräftigungstherapie des Bewegungsapparates, speziell Wirbelsäule/Schmerztherapie/Spezialdiagnostik/Beratung in Gewichtsregulation und Ernährung/Abklärung von Ernährungsstatus und Check-ups.

Sprechstunden auf Termin:

Frenkendorf, Dr. med. Angela Reinhart,

Tel. 061 901 40 40

Basel, Dres. Christa Ritter, Marco Caimi,

Tel. 061 225 92 55

www.aequilibrium.ch



2. Äquilibrium Training

Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining mittels MedX-, Technogym/Concept2- und MFT-Technologie. Ausgiebige Einführungsphase sowie alle 6 Wochen kostenloses Personal- und Kontrolltraining. Geöffnet an 365 Tagen im Jahr.

Kostenlose Probetrainings auf Termin:

Frenkendorf, Tel. 061 901 60 00

Basel, Tel. 061 273 42 92

www.at2.ch



3. Äquilibrium Seminare

Referate und Seminare zu Gesundheitsmanagement. Ideal auch für Firmen. Sony, Hugo Boss, Bank Sarasin, Banca Popolare di Sondrio, Skandia, vitra, emmi, swisscom und andere zählen bereits zum Kundentamm (Tel. 061 225 92 77).

www.aequilibrium.ch



Äquilibrium Training Basel

Hirschgässlein 30 ■ Tel. 061 273 42 92

Äquilibrium Training Frenkendorf

Güterstrasse 8 ■ Tel. 061 901 60 00