

Events



WANDERUNG

Wir laden euch herzlich zu unserem Wandertag ein! Gemeinsam möchten wir eine leichte Route gehen und die Natur geniessen.

-  **Treffpunkt:** Tägerhalde Küsnacht
-  **Datum:** 14.10.2025 von 9:00 - ca. 16:30
-  **Strecke:** ca. 10km, einfache Wege, für alle ohne Gehhilfe (Rollator) geeignet.
-  **Mittbringen:** ÖV Ticket, Mittagessen, gute Schuhe, evt. Wanderstöcke (bitte keine anderen Gehhilfsmittel).



043 277 97 67
KUESNACHT@PHYSIOLINE.CH
WWW.PHYSIOLINE.CH

Physio
i n e



Physio
line

BACK ON SKIS

MITTWOCH

19:00-19:50

ab: Oktober

**Circuit-Training
für alle
Schneesportarten.**

- Koordination
- Gleichgewicht
- Kraftübungen



**WO: Schwäntenmos 15 (1.Stock),
Zumikon**

ANMELDUNGEN & WEITERE INFOS:

043 288 04 37
ZUMIKON@PHYSIOLINE.CH
WWW.PHYSIOLINE.CH

Workshop



OSTEOPOROSE

Für alle, die ihrer Knochengesundheit aktiv und ernährungsbewusst etwas Gutes tun wollen.

- ▶ Datum: **06.11.2025**
- ▶ Uhrzeit: **18:30 bis ca. 20:00**
- ▶ Wo: **Schwäntenmos 15, Zumikon**
- ▶ **Preis: 50 CHF** (für Jahres-/ Halbjahres- Abo)
90 CHF (extern/ 10-er Abo)



043 288 04 37
ZUMIKON@PHYSIOLINE.CH
WWW.PHYSIOLINE.CH

Physio
ine

Events



Workshop

TRAININGSPLAN

- ▶ **Donnerstag, 04.12.2025 von 17:30-18:30 Uhr**
im Gruppenraum der Physioline Küssnacht
- ▶ **Kosten:** 10CHF
- ▶ Gemeinsam erarbeiten wir einen
Trainingsplan für zu Hause mit **individuellen**
Übungen.

*Interessierte dürfen im Anschluss, auf Anmeldung, auch
im Muscle Pump reinschnuppern.*



Jetzt anmelden & dabei sein!
Wir freuen uns auf dich.

Tel.: 043 277 97 67
E-Mail: kuesnacht@physioline.ch
www.physioline.ch

Ph**sio**
ine