

## Kursangebote im move>med

| KURSE                                | ZEIT / DAUER   | INHALT  | KOSTEN  |
|--------------------------------------|--|---|---|
| <b>Multi Fit</b>                     | Mittwochs<br>12.30 – 13.30   | Abwechslungsreiches Training zur Förderung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit mit variierenden Hilfsmitteln (Gymnastikball, Step, Theraband) und motivierender Musik.  | 160.-/*120.- pro<br>10 Lektionen<br><br>20.-<br>Einzellektion   |
| <b>Aquafit /<br/>Wassertherapie</b>  | Dienstags<br>19.15 – 20.00<br>20.00 – 20.45<br>Donnerstags<br>13.40 – 14.25<br>14.30 – 15.15<br>15.20 – 16.05      | Gelenk entlastendes Training im Tiefwasser mit speziellen Westen zu Musik: Kondition, Kraft, Spass und Entspannung.<br>Im Schulschwimmbad Riesbach.<br>(Seefeldstr. 93, 8008 Zürich, Tram 2/4 bis Höschgasse)                       | 28.- / *24.- pro<br><br>Lektion   |
| <b>Wassertherapie ohne<br/>Weste</b> | Jeden 2. Mittwoch<br>12.15 – 12.45   | Gehbad, Schwimmbad Balgrist,<br>Forchstrasse 340, 8008 Zürich   | 28.-/*24.- pro<br>Lektion   |
| <b>Nordic Walking</b>                | Auf Anfrage individuell<br>oder Gruppentraining<br>möglich   | Trendiges, Gelenk schonendes, den<br>gesamten Körper aktivierendes<br>Ausdauer-Training im Freien.  | 190.- / *120.- pro<br>10 Lektionen<br>Einzellektion 1h:<br>150.-  |
| <b>Stretching</b>                    | Montags<br>12.15 – 12.45<br>Freitags<br>12.00 – 12.30  | Stretching Lektion mit Musik, zur<br>Regeneration, Entspannung und<br>Erholung.<br>Eintritt jederzeit möglich.  | 15.- pro Lektion/<br>*gratis  |
| <b>Rückenschule</b>                  | Dienstags<br>17.00-19.00<br>(nach Vereinbarung)  | Körperbewusstsein schulen, Rücken-<br>muskulatur trainieren und Schmerzen<br>lindern, in Theorie und Praxis.  | 190.-/*120.- pro<br>10 Lektionen  |
| <b>Pilates</b>                       | Privatlektionen:<br>25/ 50 Min.<br>Gruppen:<br>50 Min.<br>Di 08.30 – 09.20<br>Mi 19.35 – 20.25<br>Fr 07.55 – 08.45 | Die moderne Form, den Körper in ein<br>optimales Gleichgewicht zu bringen.<br>Kräftigung der gesamten Muskulatur,<br>Verbesserung der Haltung, Stabilität<br>und Körperwahrnehmung.<br>Privatlektionen oder Gruppen-<br>unterricht. | 25 Min: 75.-<br>50 Min.: 130.-<br>10 Lektionen:<br>330.-/*230.-<br>Bei<br>Aboverlängerung<br>+ 1 Lektion gratis |
| <b>Medizinische<br/>Massage</b>      | Individuell vereinbar<br>Teilmassage 25 Min.<br>Ganzkörpermassage<br>50 Min.                                       | Entspannung, Schmerzlinderung im<br>Nacken, Rücken etc Prävention und<br>Stabilisation.   | 50.-/ 450.-/400.-*<br>im 10erAbo<br>80.-/ 720.-/640.-*<br>im 10er Abo   |
| <b>Personaltraining</b>              | 60 Min.  | persönliche Betreuung, individuelle<br>Termine  | 150.-   |
| <b>Power Plate</b>                   | 20 Minuten,<br>Privatlektion   | Individuelles Training, betreut durch<br>spezialisierte Sporttherapeuten.   | Jahresabo<br>1300.- / 890.-*<br>Halbjahresabo<br>890.- / 590.-*<br>10 x 400.-/300.-*                            |
|                                      |  |   | *= reduzierte<br>Preise für m>m<br>AbonentInnen   |