

Kursangebote im move>med			
KURSE	ZEIT / DAUER	INHALT	KOSTEN
Multi Fit	Mittwochs 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 10 Lektionen 20.- / Einzellektion
Aquafit / Wassertherapie	Dienstags 19.30 – 20.15 und 20.15 – 21.00 Donnerstags 16.00 – 16.45	Gelenk entlastendes Training im Tiefwasser mit speziellen Westen zu Musik: Kondition, Kraft, Spass und Entspannung. Im Schulschwimmbad Riesbach. (Seefeldstr. 93, 8008 Zürich, Tram 2/4 bis Höschgasse)	28.-/ *24.- pro Lektion
Wassertherapie ohne Weste	Jeden 2. Mittwoch 12.15 – 12.45	Gehbad, Schwimmbad Balgrist, Forchstr 340, 8008 Zürich	23.-/*24.-pro Lektion
Nordic Walking	Auf Anfrage individuell oder Gruppentraining möglich	Trendiges, Gelenk schonendes, den gesamten Körper aktivierendes Ausdauer-Training im Freien.	190.-/ *120.- pro 10 Lektionen Einzellektion 1h: 150.-
Stretching	Montags 12.15 – 12.45 Freitags 12.00 – 12.30	Stretching Lektion mit Musik, zur Regeneration, Entspannung und Erholung. Eintritt jederzeit möglich.	15.- pro Lektion/ *gratis
Rückenschule	Dienstags 17.30-18.30 und nach Vereinbarung	Körperbewusstsein schulen, Rückenmuskulatur trainieren und Schmerzen lindern, in Theorie und Praxis.	190.-/*120.- pro 10 Lektionen
Pilates	Privatlektionen: 25/ 50 Min.	Die moderne Form, den Körper in ein optimales Gleichgewicht zu	25 Min: 75.- 50 Min.: 130.-

	Gruppen: 50 Min. Mi 19.35 – 20.25 Fr 07.55 – 08.45	bringen. Kräftigung der gesamten Muskulatur, Verbesserung der Haltung, Stabilität und Körperwahrnehmung. Privatlektionen oder Gruppenunterricht.	10 Lektionen: 330.-/*230.- Bei Aboverlängerung 1 Lektion gratis
Medizinische Massage	Individuell vereinbar Teilmassage: 25 Min. Ganzkörpermassage: 50 Min.	Entspannung, Schmerzlinderung im Nacken, Rücken etc Prävention und Stabilisation.	50.-/ 450.- /400.-* im 10er Abo 80.-/ 720.- /640.-* im 10er Abo
Personaltraining	60 Min.	persönliche Betreuung, individuelle Termine	150.-
Power Plate	20 Minuten, Privatlektion	Individuelles Training, betreut durch spezialisierte Sporttherapeuten.	Jahresabo 1300.- / 890.-* Halbjahresabo 890.- / 590.-* 10 x 400.-/300.-*
Eccentric Bike	Dauer: 20 Min.	Auf unserem neuen, einzigartigen Eccentric Bike bremsen Sie die Bewegung permanent ab, im Gegensatz zu normalem Fahrradfahren. Dies bietet Ihnen ein zusätzliches Training zur Verbesserung von Kraft und Koordination der Beinmuskulatur. Das Training wird 1:1 durch unsere Sporttherapeuten betreut.	10er Abo: 350.- / 250.-*
			*= reduzierte Preise für m>m AbonentInnen

**Interessenten melden sich bitte direkt im
balgrist move>med:
Tel.: 043 499 15 00
Forchstr 319, 8008 Zürich**

www.movemed.ch