

## Beweglichkeit / Kraft / Gleichgewicht

*Körperliche Aktivität ist die Therapie des 21. Jahrhunderts, denn keine medizinische Intervention hat alleine so viel Einfluss auf die Gesundheit wie die Bewegung.*

Ich biete in meiner Praxis einen 3-teiligen Kurs zu den Themen Beweglichkeit / Kraft / Gleichgewicht für Personen ab 60 an.

Die Ziele des Kurses sind:

- Übungen für zu Hause kennen zu lernen
- Wissen, was besonders wichtig ist beim Training ab 60

Der Kurs ist für 1-3 Personen ausgerichtet.

Dauer: 3 mal 50 min

Beginn: Datum nach Absprache

Tag/ Zeit: jeweils donnerstags um 10 Uhr

Kosten: 25.- pro Lektion und Person  
(die Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen)

### Physiotherapie Moor

Andrea Moor  
Feldstrasse 51  
8400 Winterthur

078 213 55 85  
[www.physio-moor.ch](http://www.physio-moor.ch)  
[info@physio-moor.ch](mailto:info@physio-moor.ch)