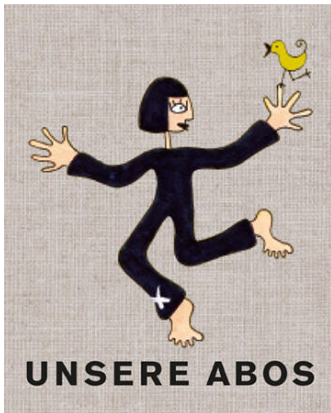


GRUPPENTRAINING

Eine Lektion Bewegungstraining dauert 60 Minuten

Montag 19.00 Uhr	Leitung: Sonja, Beatrice, Chantal, Meret, Annelies und Eva
Dienstag 7.30 und 8.30 Uhr	Leitung: Beatrice Todisco Stellvertretung: Eva Wirthlin
Dienstag 18.45 Uhr	Leitung: Eva Wirthlin Stellvertretung: Regine Rauch
Donnerstag 10.00 und 12.30 Uhr	Leitung: Chantal Schveri Stellvertretung: Team



6. Januar bis 9. Juli 2020

Das Semesterabo

Gültig für alle Trainingsstunden **CHF 575.—**

Das 10er Abo

Gültig für 10 Trainingsstunden **CHF 330.—**

Kennenlernabo für Neukunden

Gültig für 3 Trainingsstunden **CHF 75.—**

Semesterabo und 10er Abo sind gültig für alle Bewegungslektionen im Gruppentraining von Montag bis Donnerstag vom 6. Januar bis 9. Juli 2020.

Es ist jederzeit möglich gratis eine Schnupperlektion zu besuchen.

Bitte vorgängig bei der Trainingsleitung anmelden. Wir freuen uns auf Sie.

An folgenden Daten findet kein Bewegungstraining statt:

10. - 21. Februar, Zürcher Sportferien

10. - 24. April, Ostern und Frühlingsferien

21. Mai Donnerstag Auffahrt, 1. Juni Pfingstmontag

Bewegungstraining

1. Semester

2020

ZEITEN, KURSE UND ABOS

Xund
bewegt

BEWEGT IM KÖRPER UND KOPF

In unseren Kursen bringst du deinen Körper und dein Hirn in Schwung.

Bewegung beeinflusst deine körperliche Gesundheit und wirkt sich auf deine Befindlichkeit aus. Jede Bewegung trägt Informationen mit sich, die unser Hirn erreichen. Verkrampfte, schmerzende oder schlafe Muskeln freuen sich nicht auf bevorstehende Arbeit. Eine gut gespannte, leicht arbeitende Muskulatur sendet positive, erwartungsfreudige Informationen in unser Oberstübchen. Das gute Zusammenspiel der Muskeln ist dabei entscheidend. Das kannst du lernen.



xund bewegt

Zürichbergstrasse 193 | 8044 Zürich

+41 44 254 80 44 | welcome@xundamzoo.ch | www.xundbewegt.ch

Das Team für Bewegungstraining im xund



«Trainingsformen kreieren für individuell passende Bewegungserfahrungen. Bewegen bringt Dich weiter.»

Eva Wirthlin
eva.wirthlin@xundamzoo.ch
078 817 14 95



«Mit Schwung und Elan durchs Jahr!»

Beatrice Todisco
beatrice.todisco@xundamzoo.ch
078 642 23 78



«Mit Freude bewegen und die Möglichkeiten nutzen.»

Chantal Schweri
chantal.schweri@xundamzoo.ch
079 639 56 86



«Mehr als Fitness. Bewegung!»

Meret Kleimann
meret.kleimann@xundamzoo.ch
076 464 64 07



«Bewegung in den Alltag hinaus tragen.»

Sonja Fritschi
sonja.fritschi@xundamzoo.ch
079 712 79 48