

MOVE

EINFACH BEWEGEND



MOVE



**UNSER ERFOLGSPROGRAMM
„GESUND ÄLTER WERDEN“**

UNSER ERFOLGSPROGRAMM „GESUND ÄLTER WERDEN“

Sie beginnen mit einer Gesundheitsdiagnostik und ausführlicher Beratung als Grundlage für ein optimal auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm



Mit dem **Cardioscan®** erfahren Sie mehr über Ihren Herz- und Trainingszustand. Wir ermitteln auf Basis dieser Messung Ihre persönlichen und risikofreien Belastungsmöglichkeiten.

RÜCKENBEHANDLUNG MIT SYSTEM



Mit der **Medimouse®** erhalten Sie durch die strahlungsfreie Vermessung Ihrer Wirbelsäule Aufklärung über Auffälligkeiten Ihrer Körperhaltung, Beweglichkeit Ihres Rückens und mögliche Schwächen der Haltemuskulatur.

Computergesteuerte Rückenstraße



Mit der Muskelfunktionsanalyse erhalten Sie eine punktgenaue Aussage über die Kraftverteilung in Bauch/Rücken sowie links/rechts. Nur mit dem Wissen, ob ein Kraftdefizit in Bauch oder Rücken als Ursache für Rückenschmerzen vorliegt, kann im Anschluss Ihr individuelles Aufbautraining effizient starten.

MOVE BEWEGT JEDEN MIT SPASS



Das Einsteiger-Programm für gesunde Bewegung:

Sie wollen Angebote **zunächst ausprobieren, bevor Sie sich fest binden?** Haben Sie das Gefühl, nicht richtig fit zu sein? Mit dem MOVE Einsteiger 8 Wochen Bewegungsprogramm haben Sie die Möglichkeit, das MOVE mit seinen Angeboten **unverbindlich** kennenzulernen. Wenn Sie sich für Kurse und/oder Gerätetraining interessieren, ist es genau das Richtige für Sie:

Inhalte:

- Individuelle Gesundheitsdiagnostik Cardioscan® (incl. Retest)
- Theorie über Bewegung, Ernährung, Stress/Entspannung
- 4 x Andullationstherapie / Massageliege
- Gesundheitstraining nach Wahl: nur Gerätetraining oder Geräte und Kurs nach Wahl

UNSERE KURSANGEBOTE



Ob Rückenschule, Pilates, Progressive Muskelrelaxation oder Yoga – es ist für jeden etwas dabei! Finden Sie in einer kostenlosen Schnupperstunde heraus, welcher Kurs sich für Sie am besten eignet.

UNSER GESUNDHEITSTRAINING



Gerätetraining unter sportwissenschaftlicher Anleitung

- Intensive und fachkundige Betreuung (Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler)
- Ein Mix zwischen Koordinations- und Gerätetraining
- Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmter Trainingsplan
- Kontinuierliche Anpassung der Übungen

UNSER SENIORENTARIF

Monatlicher Mitgliedsbeitrag*:
nur 45,00 € statt 57,00 €

* Training in der Zeit von 9:30 Uhr bis 16:00 Uhr möglich
* bei Abschluss eines Jahresvertrages
(weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGBs)



MOVE - EINFACH BEWEGEND

MITTEN IM STADTZENTRUM - DER WEG ZU UNS

Mit dem Bus:

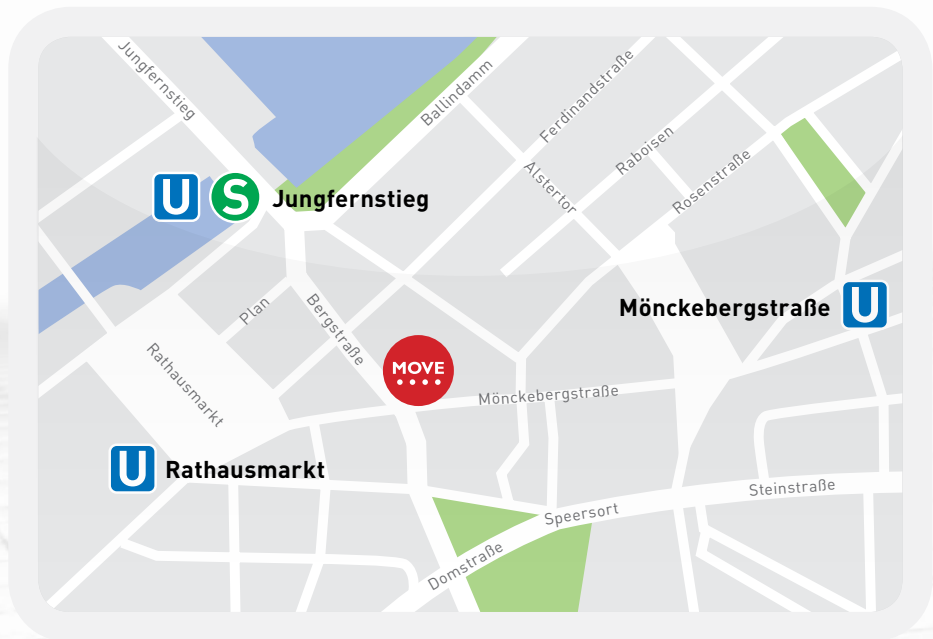
Buslinien 3, 4, 5, 6, 31, 34, 35, 36, 37, 109

Bushaltestellen: Gerhart-Hauptmann-Platz, Rathausmarkt

Mit der Bahn:

Rathausmarkt U3

Jungfernstieg U1, U2, U4, S1, S2, S3



MOVE

**Medizinisches Therapiezentrum
Innenstadt Hamburg GmbH**

Mönckebergstraße 18

20095 Hamburg

Telefon: 040 30 30 96 31

E-Mail: move@move-hamburg.de

Internet: www.move-hamburg.de

MOVE



Zentrum für Physiotherapie
Prävention / betriebliche Gesundheitsförderung