

Aqua-Fit - Wassergymnastik

Gymnastik kombiniert mit Laufen im Wasser kräftigt die Muskeln, verbessert die Beweglichkeit und Koordination. Zugleich wird Herz und Kreislauf trainiert.

Privatlektionen/Kleingruppen in Ihrem eigenen Schwimmbad.

Aquatische Körperarbeit - WasserShiatsu

Wiegende, wellen- und spiralförmige Bewegungen im warmen Wasser im Wechsel mit Stille lassen einen Zustand von Schwerelosigkeit erleben und ermöglichen das Lösen von Verspannungen.

Akupressur

Am bekleideten Körper werden verschiedene Akupunkte, die sich auf den Meridianen (Energieleitbahnen) befinden, mit sanftem Fingerdruck untereinander verbunden.

Wirbeltherapie nach Dorn

Auf eine sanfte, einfühlsame aber auch kraftvolle Art, werden die verschobenen Wirbel und Gelenke wieder an ihren idealen Platz zurückgeschoben.



Gaby Ranz

Kaufmännische Grundausbildung

Akupressur inkl. Prozessbegleitung in der Körpertherapie

Aquatische Körperarbeit, Aqua Wellness (WasserShiatsu & WasserTanzen)

Aufbau & Organisation des Wellnessbereichs eines Wellnesshotels in Italien, Säuglings- und Kleinkinderschwimmen - Akupressur - WasserShiatsu-Behandlungen

Wellness-Ferien Ischia (Italien)

WasserShiatsu mit körperlich-behinderten Personen

Anerkennung bei Krankenkassen, EMR, Qualitop und SVNH



Aqua Terra Oase | Gaby Ranz

Alte Landstrasse 185 | 8708 Männedorf

044 920 77 11

info@aquaterraoase.ch

www.aquaterraoase.ch



„Entdecken Sie Ihre Lebensfreude“

- **Geburtsvorbereitung im Wasser**
- **Rückbildungsschwimmen**
- **Säuglings- und Kleinkinderschwimmen**
- **Aqua-Fit - Wassergymnastik**
- **Aquatische Körperarbeit - WasserShiatsu**
- **Akupressur**
- **Wirbeltherapie nach Dorn**

Geburtsvorbereitung im Wasser und Rückbildungsschwimmen

Gymnastik im Wasser verbessert das allgemeine Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf den Schwangerschafts- und Geburtsablauf aus. Es macht Spass, sich mit Gleichgesinnten aktiv auf das grosse Ereignis vorzubereiten und gibt ein Gefühl von Sicherheit und Selbstvertrauen. Nach der Geburt bewirken spezielle Übungen die Kräftigung der Muskulatur von Bauch und Beckenboden.

Kursort

Schulschwimmbad im Primarschulhaus Juch, Zumikon

Kurszeit

Donnerstags von:
18.30 – 19.30 Geburtsvorbereitung
19.30 – 20.30 Rückbildungsschwimmen

Kursbeginn

Laufend möglich

Preis

Fr. 95.– 5 mal im Abonnement

Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Die Kurse vermitteln Säuglingen und Kleinkindern eine weitumfassende, spielerisch aufgebaute Wassergewöhnung. Sie werden lustvoll und angstfrei in entspannter Atmosphäre mit dem Wasser vertraut. Mit den Eltern werden zahlreiche Wassergewöhnungsspiele eingeübt. Fröhliche Lieder unterstützen das Erlernen verschiedener Halte- und Stützgriffe.

Kursort

Uster und Zürich-Seebach

Kurszeit

Freitag Nachmittag
Samstag Morgen

Kursbeginn

Januar, Mai und September

Stufe A: 5 bis 24 Monate

Stufe B: 2 bis 4 ½ Jahre