

Workshop-Reihe

Schritt für Schritt

Durch einfache anatomisch sinnvolle Übungsabläufe lernen Sie den Aufbau Ihres Körpers kennen. Mit diesem neuen Verständnis wird Ihr Bewusstsein für den eigenen Körper geschult und verbessert. Ungünstige Bewegungs- und Haltungsmuster werden wahrgenommen und können optimaler koordiniert werden; im Alltag sowie bei der Arbeit und beim Sport.

Lernen Sie die Zusammenhänge kennen und erfahren Sie ein neues Körpergefühl mit Beweglichkeit, Freiheit und Kraft.

Samstags-Workshop 3 Stunden inkl. Unterlagen

Kurs **A**: 10.00 bis 13.00 Uhr

Kurs **B**: 16.00 bis 19.00 Uhr

14.11.2015 **Kreuz- und andere Rückenschmerzen**

21.11.2015 **Schulter- und Nackenverspannungen**

28.11.2015 **Füsse gesund bewegen**

05.12.2015 **Starke Knie - gerade Beine**



Kosten: 1 Kurs **CHF 95.00**

2 Kurse **CHF 180.00**

3 Kurse **CHF 270.00**

Alle **CHF 360.00**

Stellen Sie Ihr eigenes Programm zusammen und profitieren Sie. Als gute Basis für alle Kurse empfiehlt es sich den Kurs „Kreuz- und andere Rückenschmerzen“ zu belegen.

Anmeldung bis 02. Nov. 2015 an Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf o. Tel. 076 400 65 48

Anmeldung Samstags-Workshop

Kurs **A** Kurs **B** **Kreuz- und andere Rückenschmerzen**

Kurs **A** Kurs **B** **Schulter- und Nackenverspannungen**

Kurs **A** Kurs **B** **Füsse gesund bewegen**

Kurs **A** Kurs **B** **Starke Knie - gerade Beine**

Name/Vorname: _____ Tel.: _____

Strasse: _____ PLZ/Ort: _____