

## Bewegungstraining **3D Kraft**

### Inhalt:

- den Zugang zum natürlichen Bewegungsverhalten durch Körperbewusstsein finden.
- achtsame Körperhaltungen im Liegen | Sitzen | Gehen | Stehen
- Dreidimensionale Kraft in Verbindung mit Beweglichkeit und Ausdauer

### Ziele:

- Wahrnehmung mit Tiefenwirkung
- Steigerung von Leistung und Kraft
- Umsetzung der Bewegungsabläufe im Alltag und im Sport



**Tag:** Freitag

**Zeit:** **18.30 - 20.00 Uhr**

**Kosten:** CHF 30 pro Training  
ab 4-8 Teilnehmer

**Kursort:** Bewegungsraum, Dorfwissenstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

**Allgemeine Bedingungen:** Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Bewegungen werden wo nötig mit führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

**Bezahlung:** Das Training wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen.

**Anmeldung an:** Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf

oder per Internet: [www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/kraft-u-bewegungstraining/](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/kraft-u-bewegungstraining/)

----- Hier abtrennen -----

### **Anmeldung: Anmeldung:** Wöchentliche Trainings-Gruppe **Kraft- und Bewegungstraining**

**Daten:**

<input type="checkbox"/> 11. Januar 2019	<input type="checkbox"/> 15. Februar 2019 Schulferien
<input type="checkbox"/> 18. Januar 2019	<input type="checkbox"/> 22. Februar 2019 Schulferien
<input type="checkbox"/> 25. Januar 2019	
<input type="checkbox"/> 01. Februar 2019	
<input type="checkbox"/> 08. Februar 2019	

Ich benötige für meine Überweisung einen Einzahlungsschein.

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_