

Sanftes Bewegungstraining **Ganzkörper**

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: Mittwoch

Zeit: **09.00 - 10.15 Uhr**

Kosten: ganzer Block CHF 20 pro Training
einzelne Daten CHF 22 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/ganzkoerpertraining/

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

Anmeldung: Wöchentliche Trainings-Gruppe **sanftes Ganzkörpertraining**

Daten:

- 09. Januar 2019
- 16. Januar 2019
- 23. Januar 2019
- 30. Januar 2019
- 06. Februar 2019

Ich benötige für meine Überweisung einen Einzahlungsschein.

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Email: _____ Tel.: _____

