



**PeWe-Gesundheitstraining**

**Eva Merki** Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate  
Tel. 076 400 65 48 [www.pewe-gesundheitstraining.ch](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch)

Bewegen & Bewegen lassen

# Sanftes Ganzkörpertraining

Funktionelle Anatomiereise durch den Körper

Das Wiederentdecken der eigenen elastischen Dynamik fördert die Bewegungsfreiheit und löst den Körper von manchen hartnäckigen Schmerzproblemen. Fehlhaltungen verlernen, Bewegungsintelligenz antrainieren. Mit **sanftem Ganzkörpertraining** Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag erfahren.

## Veränderungen brauchen Zeit, Ausdauer und Geduld

**Tag:** Mittwoch  
**Zeit:** **09.00 - 10.15 Uhr**  
**Kosten:** ganzer Block CHF 20 pro Training  
einzelne Daten CHF 25 pro Training

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

**Allgemeine Bedingungen:** Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bewegungen werden wo nötig, mit meinen, führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

**Bezahlung:** Der Kurs wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen. Die nicht wahrgenommenen Lektionen können nicht zurückerstattet werden.

**Anmeldung an:** Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisorf  
oder über: [www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/ganzkoerpertraining/](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/ganzkoerpertraining/)

..... Hier abtrennen .....

## Anmeldung: Bewegungstraining **Sanftes Ganzkörpertraining**

**Daten:**  20.07.22  21.09.22  
 17.08.22  28.09.22  
 24.08.22  05.10.22  
 31.08.22  
 14.09.22

Ich benötige für meine Zahlung einen Einzahlungsschein

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

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

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

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