



**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

# 3D Kraft & Bewegungstraining

Nicht Quantität, sondern Qualität ist gefragt

Das **3-dimensionale Bewegungstraining** optimiert die Körperausrichtung und lässt so Kraft am richtigen Ort entstehen. Die Körperwahrnehmung verfeinert sich und die Bewegungsqualität wird gefördert. Der Körper atmet auf und der Geist entspannt.

**Nicht viel Kraft, sondern wohldosierte Kraft ist der Schlüssel**

**Tag:** Freitag  
**Zeit:** **18.30 - 20.00 Uhr**  
**Kosten:** CHF 30 pro Training  
4-8 Teilnehmer

**Kursort:** Bewegungsraum, Dorfwissenstr. 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/kraft-u-bewegungstraining/](http://www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/kraft-u-bewegungstraining/)

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

**Anmeldung:** Bewegungstraining **3d Kraft & Bewegungstraining**

**Daten:**  26.08.22  07.10.22  
 02.09.22  
 16.09.22  
 23.09.22  
 30.09.22

Ich benötige für meine Zahlung einen Einzahlungsschein

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

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

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

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