



# Einzelarbeit

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

**Montag 16:45 – 17:45, Mittwoch 10:30 – 11:30 oder nach Vereinbarung**

Sie haben Schmerzen im „Kreuz-“, den Knie- oder Hüftgelenken, der Hallux - Valgus oder der Fuß tut weh und schränkt Sie in ihren Aktivitäten ein, die Beweglichkeit der Schulter lässt zu wünschen übrig und der Nacken ist immer verspannter?

Sie sind interessiert an speziell für Sie maßgeschneiderter, individueller Körperarbeit und an Übungen für Ihre persönlichen Bedürfnisse?

## **Fundierte Beratung und Schulung zur Umsetzung Ihres Bewegungspotenzials**

Durch angeleitetes, gezieltes und achtsames Vertiefen Ihrer Körperwahrnehmung und Informationen zur funktionellen 3D Anatomie können Sie die nachteiligen Bewegungsmuster, die zu Fehlbelastung und Haltungsdefizit führen, erkennen. Wir erarbeiten gemeinsam eine individuell für Ihren Körper maßgeschneiderte Gebrauchsanweisung, mit der Sie ihre Bewegungsqualität gezielt optimieren können. Empfohlen sind 6 Lektionen à 60 Minuten, einmal pro Woche. Danach ist eine Weiterbegleitung in größeren Abständen sinnvoll.

<b>Kosten</b>	Lektion à 60 Minuten	CHF 110.-
	Lektion à 30 Minuten	CHF 55.-
	Kinder/Jugendliche 60 Minuten	CHF 60.-
6er Abo	6x60 Minuten	CHF 528.-
	6x30 Minuten	CHF 297.-
	6x60 Kinder/Jugendliche	CHF 324.-

**Kursanerkennung** die Kurse sind von **Qualitop** und **Emfit** sowie von diversen Krankenkassen anerkannt.

**Kursleitung** **Ka Berger Walliser**  
Dipl. Bewegungspädagogin SBTG / BGB Level III  
Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced  
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin  
Eidg. FA Gymnastikstudioleiterin  
Aktivmitglied Danse Suisse

**Info u. Anmeldung** [bewegung@ka-berger.ch](mailto:bewegung@ka-berger.ch)  
Telefon 031 849 30 10  
[www.ka-berger.ch](http://www.ka-berger.ch)