

bewusst bewegen



„move on!“

Bewegungsarbeit auf Grundlage der Spiraldynamik®

Jeweils am Dienstag 16.45 - 17.30
oder nach Absprache

Zielgruppe



X- oder O - Beine?



Für Jugendliche, die sich fragen, ob die Beinstellung gegeben ist, oder ob man dagegen etwas unternehmen kann.

Die wissen möchten, wie es um das sogenannte hohle Kreuz oder dem Rundrücken steht oder die Lust darauf haben beweglicher und zugleich stärker zu werden.

Kursinhalt

In „move on!“ ist das „wie mach ich es sinnvoll“, im Vordergrund. Beim Ausprobieren, Wahrnehmen und Üben kann die Koordination des Körpers verbessert werden. Dabei können Fortschritte in einer bereits ausgeführten Sportart, z.B. Tanzen, Yoga, Schlittschuhlaufen, etc. erzielt- und/oder die Figur und die Körperaufrichtung positiv verändert werden.

Fragen werden beantwortet und Wünsche aufgenommen, ausprobiert und umgesetzt..

Kurskosten

10 Lektionen à 45 Min CHF 175.-

Teilnehmerzahl

ab mindestens 4 Teilnehmer/Innen

Kursort

TanzRäume Könizstr. 253, 3097 Bern - Liebfeld

Kursanerkennung

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

Kursleitung

Ka Berger Walliser

Dipl. Bewegungspädagogin SBTG / BGB Level III
Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced
Lizenzierte Spiraldynamik® Kompetenzpartnerin
Eidg. FA Gymnastikstudioleiterin
Aktivmitglied Danse Suisse

Info u. Anmeldung

bewegung@ka-berger.ch
Telefon 031 849 30 10 www.ka-berger.ch