

# 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](http://www.ka-berger.ch)