

„move on!“ für Jugendliche
Bewegungsarbeit auf Grundlage der
Spiraldynamik®



**Jeweils am Dienstag 16.45 - 17.30
oder nach Absprache**



Du fragst dich ob X-, oder O - Beine gegeben sind, oder ob man dagegen etwas unternehmen kann? Du möchtest wissen, wie es um das sogenannte hohle Kreuz oder dem Rundrücken steht? Du hast Lust darauf beweglicher und zugleich stärker zu werden? Du hast Fragen zu Bewegungsübungen die du bereits machst?

Dann ist „move on!“ dein Kurs. Hier ist das „wie mach ich es sinnvoll „ im Vordergrund. Beim Klären deiner Fragen, beim Ausprobieren, Wahrnehmen und Üben verbesserst du deine Körperkoordination. Du kannst Fortschritte in einer von dir bereits ausgeführten Sportart, z.B. Tanzen, Yoga, Schlittschuhlaufen, etc. erzielen und/oder deine Figur und die Körperaufrichtung positiv verändern. Fragen werden beantwortet und Wünsche aufgenommen, ausprobiert und umgesetzt.

- | | |
|--------------------------|---|
| Teilnehmerzahl | ab mindestens 4 Teilnehmer/Innen |
| Kurskosten | 10 Lektionen à 45 Min CHF 175.- |
| Kursort | Tanzräume Könizstr. 253, 3097 Bern - Liebefeld |
| 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
Telefon 031 849 30 10
www.ka-berger.ch |