

## STUNDENPLAN

3. Quartal: 17.08.26 – 15.11.26

Herbstferien: 17.09.26 – 11.10.26

### bewusst bewegen

Interessierte, je 4 mal im Anfängerkurs *Einführung und Anfänger* 1.Lektion Schnuppern Gratis

Montag 17:45 – 18:45 Kurs Nr.1

### bewusst bewegen

Fortlaufende Gruppenkurse

Montag 20:30 – 21:30 Anfänger – Mittelstufe

Dienstag 19:30 – 20:30 Kurs Nr. 3

Fortlaufende Gruppenkurse Mittelstufe/ Fortgeschrittene

Montag 19:00 – 20:15 Kurs Nr.2

Dienstag 17:45 – 19:15 Kurs Nr.6

Mittwoch Füsse 09:30 – 10:30 Kurs Nr.9 unregelmässig

bewusst bewegen Körperarbeit & Beckenboden

Fortlaufende Gruppenkurse Alle Stufen

Montag 10.15 – 11.15 Kurs Nr. 10

Dienstag Männer u. Frauen 09.15 – 10.15 Kurs Nr. 4

### bewusst bewegen Einzelunterricht

Zu den vorgeschlagenen Zeiten oder nach Vereinbarung

Montag ab 12.00 oder ab 16.30

Dienstag ab 10.30 oder ab 16.30

Mittwoch ab 12.30

### bewusst bewegen Rückbildung Beckenboden spezial

Mittwoch 08.15 – 09.15 Kurs Nr. 8

Dienstag 20.45 – 21.45 10x ab Absprache

### bewusst bewegen Einzelunterricht Kurs Nr. 5

Auf Anfrage

**bewusst bewegen** basiert auf den- und vermittelt die Grundlagen der *Spiraldynamik®* Beste Betreuung dank Arbeit in Kleingruppen  
Infos und Anmeldung unter **079 77 88 975** (whatsapp oder SMS) oder [bewegung@ka-berger.ch](mailto:bewegung@ka-berger.ch) [www.ka-berger.ch](http://www.ka-berger.ch)

### *Spiraldynamik®* Trainingsgruppe "Trainieren und Verstehen von Kopf bis Fuss"

Donnerstag 17.45 – 19.15 10 mal ab 15. 10.2026

### *Spiraldynamik®* Tageskurse zu diversen Themen,

Samstag 10.00 – 1700 wechselnde Kursleitung

Nächste Daten, 12.09.26./ 17.10.26./ 07.11.26 / 12.12.26 / 23.01.27 /27.02.27 weitere Daten folgen

Für diese Kurse gelten die Bedingungen der Spiraldynamik® Akademie AG.

Info und Anmeldung via +41 (0)43 222 58 68 [kurse@spiraldynamik.com](mailto:kurse@spiraldynamik.com) [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

### Weitere Kursdaten: (Vorschau, kleine Änderungen sind möglich) 1

4. Quartal: 16.11.26 – 07.02.27

1. Quartal: 08.02.27 – 03.05.27

2. Quartal: 04.05.27 – 16.08.27

3. Quartal: 19.08.27 – 17.11.27

Winterferien: 22.12.26 – 10.01.27

Frühlingsferien: 24.03.27 – 18.04.27 Pfingstferien: 04.05.- 17.05.27

Sommerferien: 15.07.27 – 18.08.27

Herbstferien: 17.09.27 – 13.10.27

### Lektionspreise:

1 Lektion pro Woche à 60 Minuten	Fortlaufendes Training	pro Quartal	228.-	10er Abo's	270.-
1 Lektion pro Woche à 75 Minuten	Fortlaufendes Training	pro Quartal	285.-		330.-
1 Lektion pro Woche à 90 Minuten	Fortlaufendes Training	pro Quartal	320.-		370.-
Einführungskurs		4 x 60 Minuten	160.- /	(mit Schnuppertermin 120.-)	
Rückbildung Beckenboden spezial		10 x 60 Minuten	270.-		
Einzelunterricht		pro Lekt. à 60 Min.	80.-	6er Abo	420.-

### Unterrichtsbedingungen:

- Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zum Besuch und der Bezahlung der gebuchten Kurseinheit.
- Bei Austritt oder Unterbruch ist eine schriftliche Abmeldung auf Ende des laufenden Quartals erforderlich. Andernfalls ist die Kursgebühr auch für das folgende Quartal zu bezahlen. Ausgenommen davon sind in sich geschlossene Kurseinheiten.
- Quartalsbeginn ist jeweils im Februar, Mai, August und November Das Quartal beinhaltet jeweils 9 Lektionen
- Während den Schulferien und an allgemeinen Feiertagen wird in der Regel kein Unterricht erteilt. Ausfallende Lektionen können nach Absprache in einem anderen Kurs nachgeholt werden.
- Bei Abwesenheit wegen Krankheit, Unfall (Arztzeugnis), berufliche Ortsabwesenheit etc., besteht das Anrecht auf Unterbrechung des Kurses bis zu max. 6 Monate
- Die Kursgebühr richtet sich nach den von den Schweizerischen Berufsverbänden empfohlenen Tarifen. Sie versteht sich als Pauschalentschädigung für eine Unterrichtsperiode und kann daher nicht reduziert werden, wenn Stunden aus irgendwelchen Gründen nicht besucht werden. Sie ist zu Beginn des Quartals oder der Kurseinheit zu bezahlen.
- Für Sachbeschädigungen, Sachverluste und Unfälle während dem Unterricht wird nicht gehaftet.
- Die Kursleiterin ist einer obligatorischen Berufshaftpflichtversicherung angeschlossen und hat den Ethik-Code von Qualitop unterzeichnet.



Ka Berger Walliser Mühlegässli 46, 3145 Oberscherli, [bewegung@ka-berger.ch](mailto:bewegung@ka-berger.ch) / [www.ka-berger.ch](http://www.ka-berger.ch)

Dipl. Bewungs- u. Physiopädagogin SBTG/ BGB Eidg. Fachausweis Gymnastikstudioleiterin,

Dipl. Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced, Aktivmitglied Danse Suisse

lizenzierte Kompetenzpartnerin der Spiraldynamik®

Spiraldynamik® Moveplace Bern-Liebefeld