

## GruppenStunden:

092015

### • Montag

Balance&Koo®	18.30 - 19.45	Hölstein
Orientalischer Tanz A-F	20.00 - 21.30	Hölstein

### • Dienstag

Balance&Koo®	09.30 - 10.45	Hölstein
--------------	---------------	----------

### • Mittwoch

Orientalischer Tanz : Einführungskurs	09.15 - 10.30* 4x	Mümliswil
Balance&Koo	18.30 - 19.45* 10x	Mümliswil
Orientalischer Tanz : Einführungskurs	20.00 - 21.15* 4x	Mümliswil

### • Donnerstag

Balance&Koo	09.10 - 10.25	Mümliswil
Orientalischer Tanz	18.30 - 20.00	Mümliswil

\* Neue Kurse ab 3 Interessentinnen, Beschrieb siehe Rückseite.

## EinzelTherapien:

## persönlich&individuell - Bewegung&Beratung:

Nach telefonischer Vereinbarung: Dienstag bis Donnerstag  
in Mümliswil oder zu fixen Zeiten auch in Hölstein.

## Kursräume in:

Mümliswil: Bewegungshaus Vorstadt Vorstadtstr. 25

Hölstein: Bennwilerstrasse 4 im UG1-Gym

## Gruppenstunden:

## Orientalischer Tanz Einführungskurs

Tanzen ist Freiheit.

Von Kreisen, zu Achterschlaufen, Wippen und Kippen, vom  
Loslassen und Festhalten...

Mümliswil: 4 mal 1 ¼ Std. Frauen Fr. 130.--  
Mutter&Tochter ab 10 J. Fr. 180.--

## Balance&Koo®

Ein schöner ausgeglichener Körper.

Mein ganzheitliches Training auf beweglichen Wippen,  
grossen Bällen und körperlangen Rollen fördert durch  
Tiefenmuskelaufbau, Stärkung und Lockerung der Faszien  
(Bindegewebes), die Alltagsstabilität und entlastet die  
Gelenke. Dehnungs- und Entspannungsübungen fördern  
die Beweglichkeit, immer mit Einbezug der Atmung.  
Auch als Ergänzung zu jeder Tanz- und Sportart.

Quartalspreis: 10 mal 1 ¼ Std. Fr. 280.--

Leitung, Information & Anmeldung: Anita Diehl  
Bewegungs- & Tanzpädagogin / Umbauberaterin  
062 3912390 info@bewegungshaus-vorstadt.ch  
www.bewegungshaus-vorstadt.ch