

GruppenStunden:

• 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

092015

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