

Stundenplan:

- Montag: 082018

Balance&Koo®	17.00 - 18.15	Hölstein
Orientalischer Tanz	18.30 - 19.45**	Hölstein
Schnupperkurs: Orientalischer Tanz	18.30 - 19.45* _{4x}	Hölstein

- Mittwoch:

Balance&Koo®	09.10 - 10.25	Mümliswil
--------------	---------------	-----------

- Donnerstag:

Orientalischer Tanz	17.30 - 18.45	Mümliswil
Schnupperkurs: Orientalischer Tanz	20.00 - 21.15 * _{4x}	Mümliswil

*Neue Kurse oder Schnupperkurse ab 3 Interessentinnen.

** Findet erst nach Herbstferien wieder statt.

Kursräume in:

Mümliswil: Bewegungshaus Vorstadt Vorstadtstr. 25

Hölstein: Bennwilerstrasse 4 im UG1-Gym

Schnupperkurse: Orientalischer Tanz

Von Kreisen, zu Achterkreisen, Wippen und Kippen. Sie lernen Grundformen und typisch, fließende Arm- und Handbewegungen, kennen. Lassen Sie sich verzaubern durch das Spiel mit dem grossen, bunten Schleier.

*Beginn ab 3 Interessentinnen, bitte um Anmeldung.

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

EinzelTherapien:

Präventiv, therapeutisch, als Rehabilitation.

persönlich&individuell - Bewegung&Beratung

Nach telefonischer Vereinbarung: Mittwoch und Donnerstag in Mümliswil oder zu fixen Zeiten in Hölstein.

GruppenStunden

siehe Stundenplan auf Rückseite.

Tanzen ist Freiheit im **Orientalischen Tanz**

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

Ein schöner ausgeglichener Körper mit

Balance&Koo® Gleichgewicht&Koordination

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.

Anita Diehl Bewegungs- & Tanzpädagogin,
Bewegungstherapeutin / Umbauberaterin.

062 3912390 info@bewegungshaus-vorstadt.ch

www.bewegungshaus-vorstadt.ch