

SchnupperKurse* in Hölstein & Mümliswil

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.

Siehe Stundenplan. Beginn ab 3 Interessentinnen, bitte um Anmeldung.

Kosten: 4mal 1 ¼ Std. Fr. 99.--
Mutter&Tochter ab 10J. Fr. 120.--

• Montag: 102018

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

• Mittwoch:

Balance&Koo®	09.15 - 10.30	Mümliswil
--------------	---------------	-----------

• Donnerstag:

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

*Neue Kurse oder SchnupperKurse ab 3 Interessentinnen.

Kursräume in:

Mümliswil: Bewegungshaus Vorstadt Vorstadtstr. 25

Hölstein: Bennwilerstrasse 4 im UG1-Gym

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 Orientalischer 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