

## Schnupperkurs\*

### 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:		112019
Balance&Koo®	17.00 - 18.15	Hölstein
Schnupperkurs: Orientalischer Tanz	19.30 - 20.45 *4x	Mümliswil
• Mittwoch:		
Balance&Koo®	09.15 - 10.30	Mümliswil
• Donnerstag:		
Orientalischer Tanz	17.00 - 18.15	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