



## Dranbleiben monatlich

In monatlichen und/oder halbjährlichen Kursen werden Bewegungsthemen abwechslungsreich angegangen. Gelerntes wird gefestigt und Neues ausprobiert. Spiel und Spass sind inbegriffen. So bleiben Sie regelmässig an Ihren Themen dran!

### 60 Plus

Sie bleiben im ganzen Körper flexibel und reaktionsfreudig.  
Sie entdecken das spielerische Bewegen wieder.  
Mittwoch am Monatsende, 9.00 – 11.00, inkl. Kaffee und Tee

### Für Alle

Sie werden von Kopf bis Fuss geschmeidiger. Sie experimentieren mit Bewegung, mit unterschiedlichen Materialien und tanken dabei auf.  
Mittwoch am Monatsende, 18.45 – 20.45, inkl. Kaffee und Tee

### Kursdaten im 2017, jeweils am Mittwoch

25. Januar | **1. März** | 29. März | 26. April | 31. Mai | 28. Juni | Sommerpause  
30. August | 27. September | 25. Oktober | 29. November | Neujahrspause

## Dranbleiben 2x jährlich

### Muntere Füsse und Beine

Sie verfeinern Ihre Fusskoordination und stabilisieren Ihre Beinachsen.  
**17. März 2017**, Freitag, 16.45 – 18.45, inkl. Kaffee und Tee  
**1. Dezember 2017**, Freitag, 16.45 – 18.45, inkl. Kaffee und Tee

### Entspannt ins Wochenende

Sie lassen den Alltag hinter sich, Sie dehnen Ihren Körper, vertiefen Ihren Atem und geben sich fließenden Bewegungen hin.  
**17. März 2017**, Freitag, 19.15 – 21.15, inkl. Kaffee und Tee  
**1. Dezember 2017**, Freitag, 19.15 – 21.15, inkl. Kaffee und Tee

---

<b>Kursort</b>	Bewegungsraum, Asylstrasse 50, 8708 Männedorf
<b>Teilnehmerzahl</b>	min. 3, max. 8 Personen
<b>Kurskosten</b>	2h à Fr. 55.– oder 5-er Abo Fr. 250.– Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung geschuldet. Siehe dazu die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf <a href="http://www.bewegende.ch">www.bewegende.ch</a> .
<b>Kursleitung &amp; Anmeldung</b>	Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL & Spiraldynamik® Advanced und Fussschul-Leiterin Asylstrasse 46   8708 Männedorf <a href="mailto:info@bewegende.ch">info@bewegende.ch</a>   076 394 96 78