

Feldenkrais Methode

Die bewegende Art des Bewegens

Die meditativen, ruhigen Bewegungen bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungproblemen und unterstützen aktiv die Genesung nach Krankheit oder Unfall. Kurz gesagt; es führt zu weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und mehr Lebensqualität in jedem Alter. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1 06.01./13.01./20.01./03.02./24.02./10.03.2026
18.08./25.08./01.09./15.09./22.09./29.09.2026

Kurs 2* abends 07.01./14.01./21.01./04.02./25.02./11.03.2026
19.08./26.08./02.09./16.09./23.09./30.09.2026

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
Zeit Kurs 1 **Dienstag 10.05 - 11.00 Uhr**
Zeit Kurs 2* **Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr**
Leitung Marianne Brönemann, Dipl. Feldenkraispädagogin SFV
Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, eigene Matte, ev. Decke

Kosten Mitglieder Fr. 144.- (12.-/Lektion)
Nichtmitglieder Fr. 192.- (16.-/Lektion)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

✂-----

Anmeldung: Feldenkrais Workshop 2026

Kurs 1 ☐ 06. Jan. bis 29. Sept. (12x) (Fr. 144.-/ NM 192.-)
Kurs 2* ☐ 07. Jan. bis 30. Sept. (12x) (Fr. 144.-/ NM 192.-)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift:

Feldenkrais Methode

Die bewegende Art des Bewegens

Die meditativen, ruhigen Bewegungen bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungproblemen und unterstützen aktiv die Genesung nach Krankheit oder Unfall. Kurz gesagt; es führt zu weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und mehr Lebensqualität in jedem Alter. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kurs 1 06.01./13.01./20.01./03.02./24.02./10.03.2026
18.08./25.08./01.09./15.09./22.09./29.09.2026

Kurs 2* abends 07.01./14.01./21.01./04.02./25.02./11.03.2026
19.08./26.08./02.09./16.09./23.09./30.09.2026

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastiksaal 2. UG
Zeit Kurs 1 **Dienstag 10.05 - 11.00 Uhr**
Zeit Kurs 2* **Mittwoch 18.15 - 19.15 Uhr**
Leitung Marianne Brönemann, Dipl. Feldenkraispädagogin SFV
Ausrüstung Bequeme warme Kleidung, eigene Matte, ev. Decke

Kosten Mitglieder Fr. 144.- (12.-/Lektion)
Nichtmitglieder Fr. 192.- (16.-/Lektion)

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Anmeldung Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,
Telefon 044 834 14 67 , anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

✂-----

Anmeldung: Feldenkrais Workshop 2026

Kurs 1 ☐ 06. Jan. bis 29. Sept. (12x) (Fr. 144.-/ NM 192.-)
Kurs 2* ☐ 07. Jan. bis 30. Sept. (12x) (Fr. 144.-/ NM 192.-)

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

PLZ / Ort:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Ich bin vitaswiss - Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift: