

# Feldenkrais Methode

Sektion Dietlikon

**vitaswiss**  
bewegt Menschen

## Die bewegende Art des Bewegens

Die meditativen, ruhigen Bewegungen bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungsproblemen 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

**Dienstag 10.05 - 11.00 Uhr**

**Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr**

Leitung Marianne Brönimann, 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

Sektion Dietlikon

**vitaswiss**  
bewegt Menschen

## Die bewegende Art des Bewegens

Die meditativen, ruhigen Bewegungen bringen Entspannung der Muskulatur, des Vegetativen Nervensystems, nachhaltige Linderung bei Schlafstörungen, Haltungsproblemen 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

**Dienstag 10.05 - 11.00 Uhr**

**Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr**

Leitung Marianne Brönimann, 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: .....