Bewegungsqualität ist Lebensqualität

Workshop in 5 Teilen

Sektion Dietlikon
vitaswiss
bewegt Menschen

Ziel: vorhandene Bewegungsmöglichkeiten besser nutzen und mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Freiheit in alltäglicher Bewegung entwickeln.

Auf der Grundlage der AlexanderTechnik erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken neue Möglichkeiten. Kleine Bewegungsexperimente laden dazu ein, Vertrautes anders auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln. Ulf Tölle arbeitet sowohl mit einzelnen Teilnehmenden als auch mit der Gruppe. Individuelle Beobachtungen und Erfahrungen können – wo sinnvoll – für das gemeinsame Lernen genutzt werden.
Im Verlauf der fünf Einheiten beschäftigen wir uns zunehmend mit alltäglichen Bewegungen wie Sitzen und Aufstehen, Stehen, Gehen, Greifen und Gleichgewicht sowie weiteren Situationen, die für die Teilnehmenden wichtig sind.

Kurs	02.03./09.03.//23.03.//06.04./13.04.2027 Die Teilnahme am Einführungsvortrag vom 2. Februar wird nicht vorausgesetzt.
Zeit	**Dienstag 09.30 bis 10.45 Uhr** (75 Min.)
Ort	Sportanlage Hüenerweid, Gymnastikraum 2. UG
Mitbringen	bequeme Kleidung, Antirutschsocken
Teilnehmerzahl	6 – 10 Personen
Leitung	Ulf Tölle, MPH – Personal Health Coach
Kosten	Fr. 100.– für Mitglieder Fr. 165.– für Gäste
Versicherung	ist Sache des Teilnehmers
Anmeldung bis 12.02.2027	Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

-----✂----------

Anmeldung Bewegungsqualität 2027

Sektion Dietlikon
vitaswiss
bewegt Menschen

Kurs ☐ 02.03. bis 13.04.2027

Name / Vorname .....

Strasse / Nr. .....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift: .....

Bewegungsqualität ist Lebensqualität

Workshop in 5 Teilen

Sektion Dietlikon
vitaswiss
bewegt Menschen

Ziel: vorhandene Bewegungsmöglichkeiten besser nutzen und mehr Leichtigkeit, Sicherheit und Freiheit in alltäglicher Bewegung entwickeln.

Auf der Grundlage der AlexanderTechnik erkunden Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten und entdecken neue Möglichkeiten. Kleine Bewegungsexperimente laden dazu ein, Vertrautes anders auszuprobieren und eigene Erfahrungen zu sammeln. Ulf Tölle arbeitet sowohl mit einzelnen Teilnehmenden als auch mit der Gruppe. Individuelle Beobachtungen und Erfahrungen können – wo sinnvoll – für das gemeinsame Lernen genutzt werden.
Im Verlauf der fünf Einheiten beschäftigen wir uns zunehmend mit alltäglichen Bewegungen wie Sitzen und Aufstehen, Stehen, Gehen, Greifen und Gleichgewicht sowie weiteren Situationen, die für die Teilnehmenden wichtig sind.

Kurs	02.03./09.03.//23.03.//06.04./13.04.2027 Die Teilnahme am Einführungsvortrag vom 2. Februar wird nicht vorausgesetzt.
Zeit	**Dienstag 09.30 bis 10.45 Uhr** (75 Min.)
Ort	Sportanlage Hüenerweid, Gymnastikraum 2. UG
Mitbringen	bequeme Kleidung, Antirutschsocken
Teilnehmerzahl	6 – 10 Personen
Leitung	Ulf Tölle, MPH – Personal Health Coach
Kosten	Fr. 100.– für Mitglieder Fr. 165.– für Gäste
Versicherung	ist Sache des Teilnehmers
Anmeldung bis 12.02.2027	Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch

-----✂----------

Anmeldung Bewegungsqualität 2027

Sektion Dietlikon
vitaswiss
bewegt Menschen

Kurs ☐ 02.03. bis 13.04.2027

Name / Vorname .....

Strasse / Nr. .....

PLZ / Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Geburtsdatum .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift: .....