



PeWe-Gesundheitstraining

Eva Merki Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate
Tel. 076 400 65 48 www.pewe-gesundheitstraining.ch

Bewegen & Bewegen lassen

3D Kraft & Bewegungstraining

Nicht Quantität, sondern Qualität ist gefragt

Das **3-dimensionale Bewegungstraining** optimiert die Körperausrichtung und lässt so Kraft am richtigen Ort entstehen. Die Körperwahrnehmung verfeinert sich und die Bewegungsqualität wird gefördert. Der Körper atmet auf und der Geist entspannt.

Nicht viel Kraft, sondern wohldosierte Kraft ist der Schlüssel

Tag: Freitag
Zeit: **18.30 - 20.00 Uhr**
Kosten: CHF 30 pro Training
4-8 Teilnehmer

Kursort: Bewegungsraum, Dorfwissenstr. 14, 8165 Schöfflisdorf

Allgemeine Bedingungen: Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bewegungen werden, wo nötig, mit meinen führenden Händen unterstützt. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Bezahlung: Der Kurs wird mit meiner Bestätigung kostenpflichtig und ist vor Trainingsbeginn zu begleichen. Die nicht wahrgenommenen Lektionen können nicht zurückerstattet werden.

Anmeldung an: Eva Merki, Surbgasse 6, 8165 Schöfflisdorf
oder über: www.pewe-gesundheitstraining.ch/gruppen/kraft-u-bewegungstraining/

..... Hier abtrennen

Anmeldung: Bewegungstraining **3d Kraft & Bewegungstraining**

Daten: 23.08.25 10.10.25
 29.06.25 17.10.25
 12.09.25 24.10.25
 19.09.25 31.10.25
 03.10.25 07.11.25

Ich benötige für meine Zahlung einen Einzahlungsschein

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Email: _____ Tel.: _____