

BEWEGUNGSTHERAPIE

Wünschen Sie sich ein individuelles Eingehen auf Ihre Anliegen und Beschwerden? Mit spezifischen Übungen, Massage und Mobilisation sowie dem Transfer in Ihren Alltag kommen Sie weiter.

ERWACHSENE

Bei Beschwerden am Bewegungsapparat / Fehlhaltungen von Kopf bis Fuss / Skoliose / Gleichgewichtsproblemen / psychischen Krisen / Burnout / Kopfschmerzen / Schlafstörungen / Angstzuständen.
Bei psychischen, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen.

1 Stunde: CHF 120.–
1 Stunde für zwei Personen: CHF 160.–
Bewegungsraum Männedorf
(In- und Outdoor)

Viele Krankenkassen-Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kosten der Einzelstunden und der Kurse. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

KINDER & JUGENDLICHE

Damit sich Fehlhaltungen nicht festigen.
Bei Fuss- und Beinachsenproblemen / Fehlstellungen der Wirbelsäule / Skoliosen / innerer Unruhe / Bewegungsunlust.
Zur nachhaltigen Förderung der Bewegungs- und Selbstkompetenz. Spielerisch und altersgerecht vermittelt.



DRANBLEIBEN-KURSE

Bewegen Sie sich abwechslungsreich: In den zweistündigen Themenkursen wird Neues ausprobiert und Gelerntes gefestigt. Spiel und Spass sind inbegriffen!

MUNTERE FÜSSE & BEINE

Sie verfeinern Ihre Fusskoordination und stabilisieren Ihre Beinachsen.

6. März Freitag, 9–11 Uhr, Männedorf
8. Mai Freitag, 9–11 Uhr, GZ Rüti
4. Juni Donnerstag, 17.30–19.30 Uhr, M'dorf
9. Sept. Mittwoch, 18–20 Uhr, Männedorf
21. Oktober Mittwoch, 9–11 Uhr, GZ Rüti
4. Dezember Freitag, 9–11 Uhr, Männedorf

60 PLUS

Ihr ganzer Körper bleibt flexibel und reaktionsfreudig. Sie entdecken das spielerische Bewegen wieder.

Jeweils am letzten Mittwoch des Monats
9–11 Uhr, Bewegungsraum Männedorf
29. Januar / 26. Februar / 25. März / 29. April / 27. Mai / 24. Juni / Zusatzdatum 8. Juli / Sommerpause / 26. Aug. / 30. Sept. / 28. Okt. / 25. Nov.

ELASTISCHE HÜFTEN & KNIE

Optimieren Sie das Zusammenspiel von Ihren Hüften und Beinen!

6. Februar Donnerstag, 9–11 Uhr,
Gesundheitszentrum Rüti

Für alle Dranbleiben-Kurse gilt

2 Stunden à CHF 60.– oder
5-er Abo für CHF 250.– (gültig 2 Jahre)
Mehr Infos auf www.bewegende.ch

SPEZIALABEND

JAHRESÜBERGANG BEWEGEND GESTALTEN

Innehalten, zurückblicken auf 2020 und bewegend die Anliegen und Wünsche fürs 2021 gestalten.

9. Dezember Mittwoch, 18.15–19.30 Uhr,
Bewegungsraum Männedorf, freie Kollekte

EINFÜHRUNGSKURSE

Lernen Sie, sich anatomisch richtig zu bewegen, und gehen Sie Ihre Beschwerden dank Spiraldynamik® neu an! Das Bewegungskonzept lernen Sie anhand von praktischen Übungen kennen.

FLEXIBLE FÜSSE MIT STABILEN BEINEN

15./22./29. Januar Mittwoch, 19–21 Uhr,
Volkshochschule Stäfa, CHF 168.–

17. Oktober Samstag, 10–17 Uhr,
Spiraldynamik® Akademie Zürich, CHF 245.–

VON KOPF BIS FUSS, AUFRECHT DURCHS LEBEN

18. Januar Samstag, 10–17 Uhr,
Spiraldynamik® Akademie Zürich, CHF 245.–

5. Juli Sonntag, 10–17 Uhr,
Spiraldynamik® Akademie Zürich, CHF 245.–

18. Oktober Sonntag, 10–17 Uhr,
Spiraldynamik® Akademie Zürich, CHF 245.–

NACKEN, BRUSTKORB, SCHULTER & ARM

27. Juni Samstag, 10–17 Uhr,
Spiraldynamik® Akademie Zürich, CHF 245.–

GESCHMEIDIGER RÜCKEN

27. März/3. April Freitag, 14–17 Uhr,
Volkshochschule Stäfa, CHF 168.–

13./20. Juni Samstag, 9–12 Uhr,
Volkshochschule Stäfa, CHF 168.–

PRIVATKURSE

Kurse ganz nach Ihren Wünschen und zu Ihren Zeiten.

Mit Ihren Bewegungs-, Haltungs- und Entspannungsthemen, an Ihren Wunschterminen. Zusammen mit Ihren Freunden oder Ihrer Familie. Bei Ihnen zu Hause oder im Bewegungsraum Männedorf.

WEITERBILDUNGEN

Bewegungsthemen mit Spiraldynamik® praxisnah und gesundheitswirksam vermittelt.

BEWEGLICH – DREHFREUDIG – STABIL: VOM RÜCKEN BIS ZUM BAUCH

13. März Freitag, 9–17 Uhr,
APAMED, Rapperswil-Jona, CHF 220.–

LOCKERER NACKEN MIT GELÖSTEN SCHULTERN

19. Juni Freitag, 9–17 Uhr,
APAMED, Rapperswil-Jona, CHF 220.–

SPIELERISCHE BEINKOORDINATION MIT KINDERN

18. September Freitag, 9–17 Uhr,
APAMED, Rapperswil-Jona, CHF 220.–

Für Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sport-, Tanz- und Sozialbereich.

FIRMENKURSE

Massgeschneiderte Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz.

Möchten Sie Ihre Mitarbeitenden unterstützen und die Gesundheit im Betrieb fördern?

Gesundheitsfördernde Prozesse können vielfältig angestossen werden z. B. mit: Bewegung, Haltungsoptimierung, Entspannung, Handlungserweiterung, Reflexion oder auch mit Spielen und Kreativität. Die Schwerpunkte und das Vorgehen stimmen wir gemeinsam auf Ihren Betrieb ab.

Ich gebe kurze Inputs – zum Beispiel an Geschäftsausflügen – wie auch mehrteilige Weiterbildungen für das Team.

Gerne zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf. Ich freue mich auf Ihren Anruf oder Ihr Mail!

Gestärkt unterwegs

Kinga Kostyál

Bewegungstherapie PSFL
Spiraldynamik® Fachkraft Level
Advanced & Fussschul-Leiterin
+41 (0)76 394 96 78
info@bewegende.ch
bewegende.ch

Bewegungsraum

Asylstrasse 50
8708 Männedorf



Bewegende Agenda 2020