



Präsident:	Maja Aegerter	maja-aegerter@reitclub-wald.ch	055 246 14 89
Vizepräsident:	Sandra Hottinger	sandra-hottinger@reitclub-wald.ch	078 734 43 66
Übungsleiter:	Yvonne Schaufelberger	yvonne-schaufelberger@reitclub-wald.ch	079 269 08 53
Bahnwart:	Rolf Domeisen	rolf-domeisen@reitclub-wald.ch	078 675 26 45
Beisitzer:	Dolores Cortesi	dolores-cortesi@reitclub-wald.ch	079 406 27 08
Kassier:	Stefanie Fäh	stefanie-faeh@reitclub-wald.ch	079 484 22 52
Aktuar:	Désirée Ruoff	desiree-ruoff@reitclub-wald.ch	079 934 17 82

«Bewusstheit durch Bewegung»

«Feldenkrais für ein gutes Körpergefühl auch beim Reiten»

Wann:	jeweils mittwochs, ab 8. Januar 2025 5mal (8.1.25 / 15.1.25 / 22.1.25 / 5.2.25 / 12.2.25)
Zeit:	19.15 Uhr
Leitung:	Petra Braun
Kursinhalt:	Beckenmobilisation, Gleichgewicht und Gefühl für den eigenen Körper
Mitnehmen:	Badetuch oder Mätteli
Kurskosten:	Fr. 75.-
Wo:	Werkstatt, Friedhofstrasse (ehemalige Wohn- adresse von Maja Aegerter)

Mit kleinen, einfachen Bewegungen das Körperbewusstsein, das Gleichgewicht, die Koordination und die Beweglichkeit verbessern ist das Ziel dieses Kurses. Die Lektionen "Bewusstheit durch Bewegung" werden in der Gruppe unterrichtet.

Wer gerne teilnehmen möchte, **meldet sich bitte bis 3.1.25 bei Yvonne Schaufelberger 079 269 08 53 an**. Bitte Kurskosten vor dem ersten Datum einzahlen unter:

Kontoverbindung:

Reitclub Wald

8636 Wald ZH

Raiffeisenbank am Ricken

IBAN: CH36 8080 8003 5134 8049 4

BC-Nr.: 80808 / SWIFT-BIC: RAIFCH22