

Neues Kursangebot bei MedAction in Rapperswil

- ✓ Wählen Sie den für sich passenden Kurs.
- ✓ Alle 3 Kurse werden in Gruppen unterrichtet und können auch als Privatunterricht gebucht werden.

Easy Move'n Dance:

Wir bauen das Gleichgewicht, die Beweglichkeit und Kraft auf, erforschen Räume im Körper. In den Übungen werden Elemente aus QiGong, Yoga und tänzerische Elemente in fließenden Abläufen verbunden. Dabei kommen wir ganz im Körper an und schaffen Freiräume und Weite.

-> **Zeit: Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Dance Fitness:

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbunden mit tänzerischen Elementen zu knackiger Musik. Wir geben richtig Gas...

-> **Zeit: Auf Anfrage**

Modern Dance:

Tanzlektionen mit Aufbau von Warm-up, Improvisation und Choreographien für junge Erwachsene und Erwachsene. Es fließen verschiedene Techniken ein.

-> **Zeit: Auf Anfrage**

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil
Anmeldung:	Erforderlich (siehe unten)
Kosten:	Fr. 25.-/Lektion in Gruppen Fr. 90.-/Privatlektion
Teilnehmer:	Erwachsene, alle Level
Voraussetzungen:	Keine ausser der Freude an der Bewegung
Mitnehmen:	Sportbekleidung
Bezahlung:	Der Kurs gilt als angemeldet mit der vorgängigen Einzahlung der Kurskosten
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Nicht besuchte Lektionen sind nicht rückerstattungsfähig. Es gelten die Mitgliedschaftsvereinbarung / AGB von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Marion Meister

Email: marion.meister@bluewin.ch

Mobile: 078 644 45 50

