

# Feldenkrais

## BEWEGT KÖRPER UND GEIST

- Vitalität steigern und Leichtigkeit gewinnen
- Koordination und Gleichgewicht verbessern
- Stress abbauen und bei sich ankommen

**Wann:** **Immer freitags** (ausgenommen Schulferien und Feiertage)  
Ein Einstieg ist mit vorangehender Anmeldung jederzeit möglich.

**Zeit:** 9.00 bis 10.00 Uhr für Senioren  
10.15 bis 11.15 Uhr für alle

**Ort:** BOZ Bottminger Zentrum,  
Therwilerstrasse 14 in Bottmingen

**Kosten:** CHF 20 (für BOZ-Mitglieder) pro Stunde  
CHF 25 (für Nichtmitglieder) pro Stunde

Die BOZ-Mitgliedschaft beträgt CHF 30 pro Jahr.  
Sie ermöglicht eine Vergünstigung aller Kurse und Aktivitäten im BOZ.

**Mitbringen:**

Bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und evtl. Getränk

**Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.**

**Kursleitung:**

Ursula Brog und Daniela Bodmer, Feldenkraispädagoginnen i.A.

**Anmeldung und Auskunft:**

Daniela Bodmer, Tel.: 076 482 00 42