

Die Kurslokale befinden sich an folgenden Standorten

Standort	Adresse
Unterseen	VITAL MOVE, Spielmatte 3, CH-3800 Unterseen
Leissigen	Frauenverein, Turnhalle, Hauptstrasse 33, CH-3706 Leissigen
Spiez	vitawiss, Singsaal Seematte, Asylstrasse, CH-3700 Spiez
Thun	vitawiss, Turnhalle, Hallerstrasse 24, CH-3604 Thun
Thun	vitawiss, Bärensaal, Frutigenstrasse 68, CH-3604 Thun
Thun	vitawiss, Turnhalle Seefeld, Blümlisalpstrasse 15, CH-3600 Thun
Thun	vitawiss, Plenawell, Schorenstr. 27B, CH-3645 Thun
Steffisburg	VITAL MOVE, Alte Bernstrasse 127B, CH-3613 Steffisburg
Steffisburg	vitawiss, Turnhalle Sonnenfeld, Sonnenfeldstr. 10, CH-3613 Steffisburg
Steffisburg	Kalifit Group Fitness, Aarestrasse 66, CH-3613 Steffisburg

Kursdauer, Preise und weitere Informationen entnehmen Sie unserer Website und zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Gerne beantworten wir Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Das Kursgeld wird im voraus oder am ersten Kurstag bar bezahlt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Jede Haftung wird abgelehnt.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Firma VITAL MOVE die Sie unserer Website (www.vitalmove.ch) entnehmen können.

Anmeldung erforderlich unter:

VITAL MOVE

Barbara Ringgenberg

Geschäftsleitung / Personal Vital Coach

Trübenbachweg 6, CH-3706 Leissigen

Mobile: +41 79 435 26 23 / Mail: Barbara@VitalMove.ch

Oder auf unserer Website:

WWW.VITALMOVE.CH

VITAL



MOVE

BEWEGUNG FÜR KÖRPER + GEIST

„WER NICHT JEDEN TAG ETWAS ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT AUFBRINGT, MUSS EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT FÜR DIE KRANKHEIT OPFERN.“

Sebastian Kneipp

Autara[®]



WWW.VITALMOVE.CH

Es ist meine Herzensangelegenheit, Menschen durch Bewegung zu erreichen, bestenfalls Schmerzen zu lindern. Das Bewusstsein der Teilnehmer für den eigenen Körper zu sensibilisieren und Ihnen das Werkzeug in Form von Übungen und Bewegungsabläufen im Alltag zu vermitteln. Um eine Erleichterung betreffend Elastizität, Beweglichkeit, Kraft und Schmerzprophylaxe zu erreichen.

Antara®

Das ruhige, kraftvolle, effiziente und zentrierende Training. Ein Training, welches Sie in Ihrer Mitte stärkt, Ihre Atmung optimiert und Sie zu sich selbst und zur Ruhe kommen lässt. Antara wirkt und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

59+ Bewegung für Körper & Geist

Mach mit bei VITAL MOVE und lass Dich für die Bewegung begeistern. Bewegung in freier Natur das ganze Jahr, bei jeder Witterung. Gemeinsam Sonnenstrahlen einfangen, gemeinsam vom Regen durchnässt werden, dies und mehr, kannst Du bei VITAL MOVE mit viel Bewegung erleben.

SWEM Trampolin

Das sanfte, gelenkschonende Training, für die Fitness, die Stoffwechselförderung, den Lymphfluss, massiert die Bandscheiben und den Rücken. Wirkt positiv auf die Motorik, verbessert die Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und macht viel Spass.



Antara®

Kurs	Wochentag	Uhrzeit	Standort
Antara® Starter	Montag	08:30 - 09:30h	VITAL MOVE Unterseen
Antara® Starter	Mittwoch	19:30 - 20:45h	Turnhalle Seefeld, Thun
Antara® Starter	Donnerstag	20:15 - 21:15h	VITAL MOVE Unterseen
Antara® Classic	Freitag	08:30 - 09:30h	VITAL MOVE Unterseen
Antara® Classic	Montag	18:15 - 19:15h	Kalifit, Aarestrasse 66, Steffisburg
Antara® Classic	Montag	19:30 - 20:30h	Kalifit, Aarestrasse 66, Steffisburg

59+ Bewegung für Körper & Geist

Kurs	Wochentag	Uhrzeit	Standort
59+ Fitgymnastik	Montag	13:30 - 14:30h	Singsaal Seematte, Spiez
59+ Fitgymnastik	Montag	20:00 - 21:15h	Turnhalle Hallerstrasse, Thun
59+ Fitgymnastik	Mittwoch	09:00 - 10:15h	Bärensaal, Thun
60+ Gymnastik	Mittwoch	14:00 - 15:00h	Turnhalle Bettenried, Leissigen
59+ Fitgymnastik	Mittwoch	20:00 - 21:15h	Turnhalle Sonnenfeld, Steffisburg

SWEM Trampolin

Kurs	Wochentag	Uhrzeit	Standort
SWEM Trampolin	Montag	09:45 - 10:30h	VITAL MOVE Unterseen
SWEM Trampolin	Dienstag	10:00 - 11:00h	VITAL MOVE Steffisburg
SWEM Trampolin	Mittwoch	08:30 - 09:30h	VITAL MOVE Steffisburg
SWEM Trampolin	Donnerstag	18:00 - 18:55h	Schorenstr. 27B, Gwatt
SWEM Trampolin	Freitag	09:45 - 10:30h	VITAL MOVE Unterseen