



# bewegungs- kurse

Entdecke die Kraft der Bewegung, mach mit bei unseren abwechslungsreichen Kursen und bleib fit, stark und voller Energie! Unter der Leitung von Dorette Berger, «Movement is Life», bieten wir dir die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Lass uns gemeinsam aktiv werden, Spass haben.

**Leitung:** Dorette Berger, movement is life  
**Kursort:** Kirchgemeindehaus Biglen, Saal EG oder per Skype nach Absprache

**PILATES:** Mittwoch 18.15 – 19.15 Uhr  
 19.30 – 20.30 Uhr

Donnerstag 08.30 – 09.30 Uhr

Freitag 08.45 – 09.45 Uhr

**YIN YOGA:** Freitag 09.50 – 10.50 Uhr

**SYPOBA:** Mittwoch 17.00 – 18.00 Uhr

Infos zu den Trainingsarten auf [gemeinsamfuerbiglen.ch](http://gemeinsamfuerbiglen.ch)  
 oder bei Dorette Berger [info@movementislife.ch](mailto:info@movementislife.ch)

**Anmeldung:** [bewegungskurse@gemeinsamfuerbiglen.ch](mailto:bewegungskurse@gemeinsamfuerbiglen.ch)