

## Kurs 5

---



### Ort

Stiftung Schloss Biberstein  
Rittersaal  
Dorfstrasse 99  
5023 Biberstein



### Leitung

Jacqueline Rüede  
Tel 079 359 81 73

### Kosten

Fr. 96.—

### Anmelde-Schluss

4. März 2021

## Tanzen und Bewegen

Tanzen zu schöner Musik ist befreiend. Sie machen kreative Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern.

Wir machen Spiele und haben Spass zusammen.

Sie entdecken neue Bewegungen, die entspannend sind.

So lernen Sie, Ihrem Körper zu vertrauen. Sie fühlen sich im Alltag sicherer und werden aufmerksamer.

### Mitbringen

Rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Imbiss, Getränk

### Daten

■ **Samstag**, 10.00 bis 12.30 Uhr

---

März 20.

---

April 10.

---

Mai 08.

---

Juni 26.

---