

# Stärken Sie Ihren Rücken!



## ... und gewinnen an Schwung!

Kräftige Muskeln und eine bewegliche Wirbelsäule bilden eine gute Basis für einen starken Rücken! Gerne begleite ich Sie mit meinem neurowissenschaftlichem Konzept aus der ergänzenden Kombination von der Feldenkrais® Methode mit dem Bellicon Training.

Unter meiner Anleitung trainieren Sie optimal Ihr Herz-Kreislauf-System, stärken die Muskulatur und die Knochen, fördern Ihre Beweglichkeit, den Gleichgewichtssinn und Ihre Konzentration, unterstützen die Verdauungsorgane und bringen mehr Schwung ins Leben! Einzel oder in kleinen Gruppen.

Infos, Kurse, Workshops oder Newsletter-Anmeldungen unter [www.mundocorpo.ch](http://www.mundocorpo.ch) sowie weitere Infos unter [www.bellicon.ch](http://www.bellicon.ch)



**mundocorpo**

Taís Michelle Mundo



**bellicon** Move

Aktuelle Daten finden Sie auf [www.mundocorpo.ch](http://www.mundocorpo.ch)



**Wochentage:**        **Dienstags**        19.15 bis 20.45 Uhr  
(**alle 14 Tage**, jeweils gerade Kalenderwochen!)

Privatlektionen nach Absprache

**Wo:**                    Quartierzentrum Friesenberg  
                             mundocorpo, Schweighofstrasse 230, 8045 Zürich

**Kursleitung:**    **Tafs Michelle Mundo**  
                             KomplementärTherapeutin Feldenkrais Methode  
                             Bellicon Bounce und Bellicon Move Trainerin

**Kurskosten à 90 Min.:** **Eine Gruppenstunde:** 50.- SFR (schnuppern ist gratis)

**5er Abo:** 220.- SFR (2 Monate gültig)

**12er Abo:** 550.- SFR (5 Monate gültig)

Einzelunterricht 160.- sFr. für 60 Min.

200.- sFr. für 90 Min.

5er Abo: 5% Rabatt/ 12er Abo: 10% Rabatt!

Einige **Krankenkassen** beteiligen sich an den Kosten über die Zusatzversicherung für die Feldenkrais® Methode. Bitte klären Sie dies vorgängig bei Ihrer Versicherung ab!

Kontaktieren Sie mich unverbindlich bei Fragen oder Sonstiges per Telefon unter 076 335 24 72 oder per E-Mail an [info@mundocorpo.ch](mailto:info@mundocorpo.ch)