



**3047 im Winter**

## **BODYART – im Februar**

**Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein.**

Ort: Aula Unterstufe Bremgarten  
Tag: immer Mittwoch  
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr  
Daten: 5. + 19. + 26. Februar 2025  
Kursleiterin: Carla Calderari, BODYART Instrukturin

**BODYART ist ein Trainingskonzept, das den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet.**



Bei dem physiologisch belegten Workout werden alle Körperregionen in Verbindung miteinander gesehen und gleichzeitig gezielt angesteuert: Stress wird abgebaut, die Muskeln gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult.

BODYART ist für jeden geeignet, egal ob jung oder alt, ob leistungs- oder entspannungsorientiert, ob mit oder ohne körperliche Beschwerden oder Einschränkungen. Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch belegt. Das Training legt so den Grundstein für die (Wieder)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit.

Kurskosten: Fr. 30.- für 3 Abende  
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden  
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 15 Personen  
Mitnehmen: Yogamatte oder andere Unterlage

### **Anmeldung**

bis spätestens am 17. Januar 2025

Auf der Website [www.3047bewegt.ch](http://www.3047bewegt.ch)

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin