

# “Feldenkrais® und **SKATING** oder **KLASSISCH LANGLAUF**“ Saison 2017/2018 im Sporthotel PONTRESINA

...oder die optimale Balance und Leichtigkeit auf dem Schnee

Als geniale Vorbereitung zum Langlaufen verhilft die Feldenkrais-Bewegungslernmethode zum optimalen und leichten Gleiten auf dem Schnee. Die Präzision wird gesteigert, die Anstrengung verringert, und somit bessere Balance und Leichtigkeit erzielt. Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit, das Verständnis für die Technik, deren Umsetzen, sowie die Körperwahrnehmung werden verbessert.

In diesen Workshops wechseln sich Feldenkrais-Lektionen und das direkte Umsetzen auf den Langlaufski ab.

**Kursleitung:** Barbara Jentner (dipl. Feldenkrais-Pädagogin, Schneesportlehrerin mit eidgenössischem Fachausweis, Langlauflehrerin)  
Webseite: [www.move-to-extend.ch](http://www.move-to-extend.ch)

**Kursort:** Sporthotel Pontresina: [www.sporthotel.ch](http://www.sporthotel.ch)

**Kursdaten:** **Kurs 1: Freitag 15. Dezember bis Sonntag 17. Dezember 2017 / SKATING**  
**Kurs 2: Freitag 5. Januar bis Sonntag 7. Januar 2018 / SKATING**  
**Kurs 3: Freitag 12. Januar bis Sonntag 14. Januar 2018 / KLASSISCH**  
**Kurs 4: Freitag 26. Januar bis Sonntag 28. Januar 2018 / SKATING**  
**Kurs 5: Freitag 16. Februar bis Sonntag 18. Februar 2018 / SKATING**

**Kurskosten:** Fr. 390.— für 6 Feldenkrais-Lektionen und 6 Langlauf-Stunden (exkl. Hotel)

**Hotelkosten:** Fr 330.—im DZ pro Person und Fr. 360.—im EZ **für 2 Nächte** inkl. Frühstücksbuffet und 4-Gang-Menü am Abend.  
(plus Kurtaxe von CHF 3.10 Person/Tag)

**Anmeldung:** per Mail an [barbara@move-to-extend.ch](mailto:barbara@move-to-extend.ch) Informationen auch unter 079 372 71 93

**Anmeldefrist:** bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Kurs (frühzeitige Anmeldung bis 31.12.17 wegen Hotelzimmer empfohlen!)  
Die Anmeldung ist verbindlich. Teilnehmerzahl beschränkt auf 10 Personen (mindestens 4)

**Voraussetzungen:** Keine. Für Einsteiger, fortgeschrittene und ambitionierte Langläufer/innen. (Grunderfahrung Skating empfohlen)

**Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden