

# PolySport Wallis - Online Kurs Programm Frühling



DATUM	ZEIT	ONLINE-KURS	KURSLEITER/IN
<b>3.5.2021</b> Montag	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr	<b>Kräftigende und tänzerische Körperwahrnehmung mit anschliessender Entspannung</b>	<b>Rhea Manz</b> Tanzlehrerin, J+S Kursleiterin
<b>6.5.2021</b> Donnerstag	09.00 Uhr bis 10.15 Uhr	<b>Einführung ins Tai Chi – Entspannte Kraft und kraftvolles Loslassen</b>	<b>Kristin Nieger</b> Dipl. med. Qi Gong Therapeutin <a href="http://www.heavenmanearth.ch">www.heavenmanearth.ch</a>
<b>10.5.2021</b> Montag	20.00 Uhr bis 21.30 Uhr	<b>Fusion Bellydance – ein intensives Ganzkörpertraining mit Basics aus dem orientalischen Tanz, auch für Anfänger</b>	<b>Simona Zünd</b> Bewegungspädagogin BGB und Tribal Fusion Tänzerin <a href="http://www.sihame.ch">www.sihame.ch</a>
<b>12.5.2021</b> Mittwoch	19.00 Uhr bis 19.45 Uhr	<b>Burn meets balance – Hier trifft High Intensity auf Yoga / Training für Körper und Geist</b>	<b>Verena Gattlen-Burgener</b> Fitness Instruktorenin
<b>17.5.2021</b> Montag	09.00 Uhr bis 10.15 Uhr	<b>Hulafit Aerobic – Halte dich fit mit dem Hula Hoop Ring. Für Total-Anfänger und Fortgeschrittene</b>	<b>Andeli Zumbühl</b> Hulafit Instruktorenin, Hoopdance & Flowarts Trainerin <a href="http://www.ande.li">www.ande.li</a>
<b>20.5.2021</b> Donnerstag	19.30 Uhr bis 20.30 Uhr	<b>Erste Hilfe bei Sportverletzungen</b>	<b>Ursula Millius</b> Instruktorenin für Kursleiter Samariterbund
<b>26.5.2021</b> Mittwoch	20.00 Uhr bis 21.15 Uhr	<b>Sanftes Yoga für die körperliche und mentale Entspannung</b>	<b>Sandra Schönmann</b> Yoga- und Meditationslehrerin, psychol. Beraterin <a href="http://www.samiya-yoga.ch">www.samiya-yoga.ch</a>
<b>27.5.2021</b> Donnerstag	19.30 Uhr bis 20.30 Uhr	<b>Power Fitness – Couch Potatos</b>	<b>Barbara Erpen</b> Sportinstruktorenin
<b>31.5.2021</b> Montag	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr	<b>Ganzkörper-Training</b>	<b>Sina Schifano</b> Fitnesstrainerin <a href="http://www.coachingbysina.ch">www.coachingbysina.ch</a>
<b>1.6.2021</b> Dienstag	20.00 Uhr bis 21.00 Uhr	<b>Fit for fun</b>	<b>Hannelore Manz-Loretan</b> Aerobic und Zumba Instruktorenin
<b>7.6.2021</b> Montag	19.30 Uhr bis 21.00 Uhr	<b>Einfluss des Darms auf die Psyche und auf die Leistung – Leistung, Gesundheit, Denkvermögen und Glücksgefühl – ist das nicht das, was sich wohl jeder wünscht?</b>	<b>Barbara Ceccarelli</b> Dipl. Ernährungsberaterin <a href="http://www.barbaraceccarelli.ch">www.barbaraceccarelli.ch</a>
<b>9.6.2021</b> Mittwoch	19.30 Uhr bis 20.30 Uhr	<b>Selfempowerment – Wie ein bewusstes Ja zu dir selbst sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt und dein Leben verändern kann. Theorie, praktische Übungen und Nia Technique</b>	<b>Dr. Katja Kalbermatter</b> Tanzende Psychiaterin <a href="http://meinwunderpunkt.ch">meinwunderpunkt.ch</a>