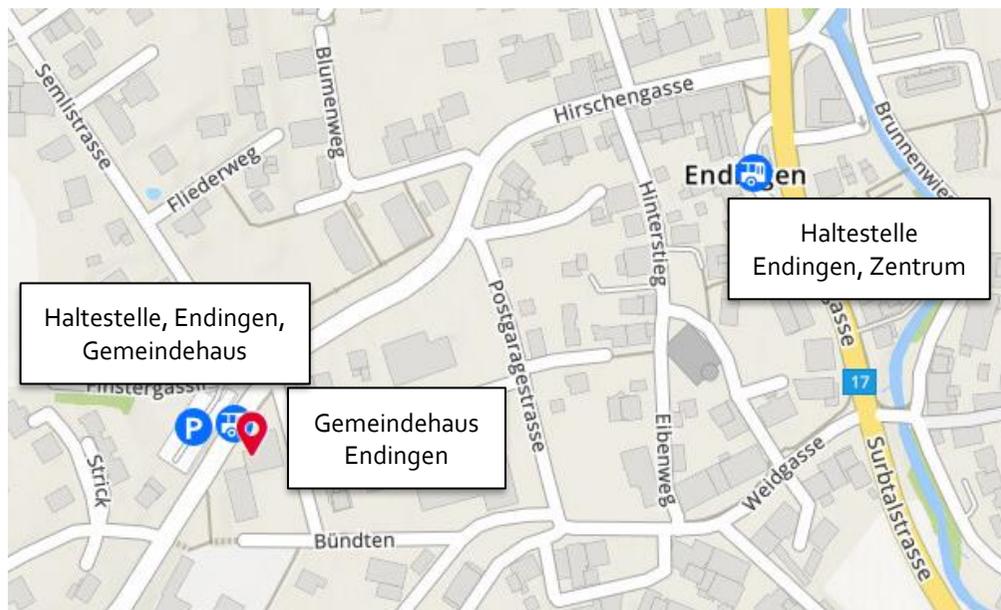


Anreise mit dem ÖV

Ab Bahnhof Siggenthal-Würenlingen oder Bahnhof Brugg mit dem Postauto Nr. 360 bis Endingen, Gemeindehaus fahren (Fahrzeit zw. 15 resp. 25 Min).
Ab Baden mit dem Postauto bis Endingen, Zentrum (Nr. 352 oder 354) und dann umsteigen auf Postauto Nr. 360 oder 10 Min zu Fuss bis zum Gemeindehaus.
Eingang Gemeindehaus und dann die Treppe hoch.

Anreise mit Auto

Parkplätze sind vorhanden (blaue Zone, 3h).



Quelle: mapsearch.ch

Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter www.fragile.ch/kursprogramm

Anmeldung bei:

FRAGILE Suisse
Badenerstrasse 696, 8048 Zürich
Tel. 044 360 26 91
E-Mail: bildung@fragile.ch



Unterstützen Sie unser
spendenfinanziertes Angebot:
PC 80-10132-0
IBAN CH77 0900 0000 8001 0132 0
Herzlichen Dank!



FRAGILE SUISSE

Für Menschen mit Hirnverletzung
und Angehörige



© SFV

Sanftes Bewegen mit der Feldenkrais Methode in Endingen AG

Donnerstag 16.10, 30.10., 13. 11., 27.11. und 11.12.2025

Ein Kurs für Menschen
mit einer Hirnverletzung und Angehörige

Teilnahmebedingungen	Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung und Angehörige. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können sich selbständig oder mit Hilfe eines Stuhls hinlegen und wieder aufstehen. Sie verstehen einfache Sätze. Bitte bringen Sie ein grosses Tuch, warme und bequeme Kleider sowie warme Socken mit.
Rollstuhlgängigkeit	Die Kursräumlichkeiten sind nicht rollstuhlgängig (2 Treppenstufen)
Ausgangslage	Erleben Sie im Alltag Ihre Bewegungsabläufe und Haltungen als angespannt, anstrengend, ermüdend, kräftezehrend oder schmerzvoll? Möchten Sie sich leichter bewegen, mehr Freude beim Bewegen verspüren, damit Sie z.B. wieder einen längeren Spaziergang machen oder bequemer sitzen können?
Inhalte	Bei diesem Kurs erforschen Sie verschiedene Bewegungsthemen. Sie werden in Worten zur Bewegung angeleitet. Meistens liegen Sie dazu auf einer Matte oder Sie bewegen sich im Sitzen oder Stehen. Sie tragen dabei bequeme Kleidung. Die Bewegungen sind einfach und brauchen keinen Krafteinsatz. Die Bewegungsfolgen und Pausen sind ausgewogen und auf Ihre Bedürfnisse angepasst.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Sie erkennen Ihre Bewegungsgewohnheiten • Sie entdecken und entwickeln spielerisch neue Bewegungsmöglichkeiten • Sie fühlen sich in Ihrem Körper wieder mehr zu Hause und erkennen einfacher, wann es Zeit für eine Pause ist
Kursleitung	Regine Pradervand, Feldenkrais Practitioner SFV; Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat ODA KT https://www.feldenkrais-surbtal.ch/ ; 079 450 38 13

Kursnummer	SE88199
Teilnehmende	Max. 6 Personen
Ort	Gemeindehaus Endingen Turnhalle Würenlingerstrasse 11 5304 Endingen Tel. 079 450 38 13
Datum	Donnerstag 16.10., 30.10., 13. 11., 27.11. und 11.12.2025 Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.
Zeit	14 bis 15:30 Uhr
Kosten	Mitglieder: CHF 120.- Mitglieder mit Kulturlegi: CHF 96.- Nichtmitglieder: CHF 200.-
Kursbestätigung	Die Teilnehmenden erhalten auf Wunsch am Ende des Kurses eine Teilnahmebestätigung.

Annulationsbedingungen

Bei Abmeldungen von einem Kurs gelten folgende Regelungen:

- Abmeldung bis einen Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- Abmeldungen 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50 % der Kosten zurück.
- Weniger als 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen wegen Krankheit erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück mit Ausnahme von Angeboten mit Übernachtung. Stellt uns das Tagungshaus Ihr Zimmer in Rechnung, müssen wir Ihnen diese Kosten verrechnen. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist. Für versäumte Veranstaltungen oder Kurstage sowie bei vorzeitiger Abreise besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Fehlzeiten können nicht nachgeholt werden. Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich. Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.