

Bewegter Workshop für Eltern



In diesem Workshop, bestehend aus Vortrag und aktiver Bewegung (für jedes Level), lernst du für welche evolutionären Bewegungen der menschliche Körper gedacht ist, wie du damit selber auf natürliche Art und Weise einen nützlichen und fitten Körper erlangen kannst, wie du auch im Alltag zum Bewegungsvorbild für deine Kinder wirst und wieso gerade unsere Kinder oft die besten Fitnesstrainer:innen überhaupt sind.

WANN

Mittwoch, 8. November 2023 | 19:00 – 21:00 Uhr

MITNEHMEN

Sportkleider (ohne Sportschuhe)

KOSTEN

CHF 10.- für Mitglieder | CHF 15.- für Nicht-Mitglieder

WO

Bewegungsmensch | Langendorfstrasse 2, Delta-Areal | 4513 Langendorf

ANMELDUNG UND KONTAKT

Bis am 6. November 2023 | michelle.staub@gmx.ch