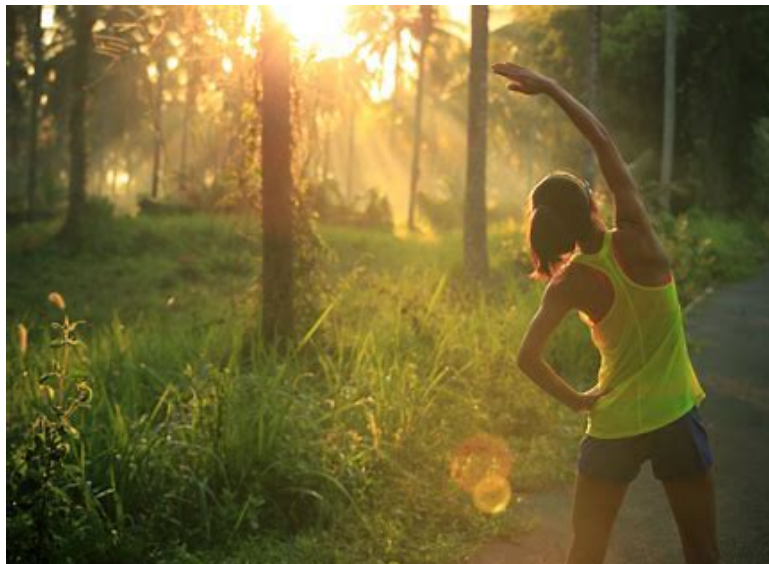


ESA-MF-IN- UND OUTDOORWORKOUT IDEEN



KURSINFO

Crossfit – der neue Trend. Jetzt auch bei vitaswiss ...

Melde dich an und erlebe, was es heisst, den Körper mit Eigenkraft fit zu halten.

Du lernst verschiedene Methoden kennen, wie man ein Workout ins Training einbauen kann. Egal ob drinnen oder draussen in der freien Natur – die Schwestern Séverine und Nicole führen dich in das sanfte Krafttraining ein.

KURSZIEL

- Crossfit Basisc kennenlernen
- In- und Outdoor Workouts entdecken
- tänzerisches Bodyforming erleben
- Tabatas mit Moves und Kraft
- MF esa Thema "Innovieren" – ganz unter dem Motto werden wir an diesem Tag mutig und offen für Neues gemeinsam unterwegs sein.

BESONDERES

- Die Fortbildungspflicht für esa-anerkannte Leitpersonen zum Thema Innovieren wird mit dieser Weiterbildung für weitere zwei Jahre erfüllt.
- Der Kurs kann auch von Leitpersonen ohne esa-Ausbildung besucht werden

Termin: Samstag, 27. April

Ort: Montessori Schule Luzern

Zeit: 09.30-16.30 Uhr

Kosten: CHF 150 für vitaswiss Mitglieder, CHF 200 für Gäste

Voraussetzung: Leitungstätigkeit

Kursausschreibung: https://vitaswiss.ch/kurse_f_r_leitende