

## 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 Sévrine und Nicole führen dich in das sanfte Krafttraining ein.

### KURSZIEL

- Crossfit Basic kennenzulernen
- 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](https://vitaswiss.ch/kurse_f_r_leitende)