



www.naturheilpraxis-hubert.com



Familienworkshop – Lauftechniktraining und Koordination

Du bist Anfänger:in mit wenig Lauferfahrung oder aber schon eine fortgeschrittene, laufbegeisterte Person und möchtest deine Lauftechnik und Kraft verbessern. Dann bist du bei uns an der richtigen Adresse!



Trainerteam:

Sabine Reiner (Fitness- und Gesundheitstrainerin – Instruktorin für Athletik, Fitness und Koordination - ehemalige Leistungssportlerin) und

Stefan Hubert (Diplomsportwissenschaftler - Naturheilpraktiker - ehemaliger Leistungssportler)

WAS:

Workshop für Kinder ab 7 Jahre und Erwachsene um spielerisch die Bewegungsökonomie zu verbessern. Mittels Lauf ABC und Koordinations- und Konzentrationsübungen. Auch das Gehirn wird gefordert und die Denkleistung verbessert mit der Anwendung von Neuroathletikübungen. Mit den gelernten Bewegungen wird die Wahrnehmung verbessert, die Handlungsschnelligkeit optimiert und die Bewegungsqualität verbessert.



WANN

Samstag, 05. April 2025 von 09.30 – 11.30

WO

Treffpunkt Naturheilpraxis Hubert,
Poststrasse 9, Widnau (SCHWEIZ)

Inkludierte Leistungen

- Lauftechniktraining
- Neuroathletikübungen
- Spielerische Lauf- und Koordinationseinheit
- Überraschungspaket

Info und Anmeldung

sabine-reiner@gmx.at; www.sabinereiner.com

Preis

Preis Erwachsene 60 CHF (einzeln buchbar)
Preis für 1 Erwachsenen + 1 Kind 90 CHF