



ST. RADEGUND IN BEWEGUNG



alphalauf

fitness
selfness
wellbeing

Einladung
zum Kennenlernseminar Basics 1

Alphalauf und Alphawalking

Gesunde Bewegung für Körper und Geist
Mental stark und körperlich fit werden

Samstag, 13. Mai 2023, 14:00 Uhr

Cursaal St. Radegund

Programm:

- 14:00 Uhr Vortrag „Superfaktor Bewegung“ und was dahintersteckt
- 14:30 Uhr Theoretische Einführung in den Alphalauf
- 15:00 Uhr Alphalauf- bzw. Alphawalking-Einheit
- 16:30 Uhr Gemeinsame Reflexion mit Gratis-Kostproben von isotonischen Getränken und Sportriegeln

Kosten: 55 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung unter info@alpha-lauf.at
oder Tel. 0676/87422312

Scan mich!



Es freuen sich auf einen bewegt entspannten Nachmittag

Eure Alphalauf-Coaches



Brigitte



Elisabeth



Josef