



Barfuss Laufkurs Starter

In Kooperation mit **GO NATURAL**
MOVECLUB

Bist du bereit für Deine Transformation von „Joggen - nicht mein Ding“ zu „Ich liebe Laufen“?

Mach dich mit uns auf den Weg zu mehr Körpervertrauen, Achtsamkeit und Gelassenheit und erfahre eine verbesserte Effizienz und ein deutlich reduziertes Verletzungsrisiko durch Freilaufen.

Der Kurs ist für Anfänger, Fortgeschrittene und Laufprofis geeignet und verlangt keinerlei Vorkenntnisse. Es ist aber sinnvoll, wenn du den Workshop Barfuss laufen bereits besucht hast.

Melde dich bis zum 3.10.22 unter vivobarefoot@well.swiss an
Kosten: 82.-

8.10.2022 9:00-12:00 UHR
IM WELL OUTDOOR GYM

WELL | 8192 Glattfelden | www.well.swiss | vivobarefoot@well.swiss