

# HELDSDÖRFER



## WORKSHOP PLAYFUL RUNNING

TERMINE ZUR AUSWAHL:

**DO 18.05.2023** **SO 18.06.2023**

**SA 12.08.2023**

JEWELS 10–13 UHR



Optional  
gemeinsames  
Mittagessen /  
Picknick im  
Anschluss



# WORKSHOP PLAYFUL RUNNING

Entdecke und erkunde deine innere Bewegungsfreude, die natürlichen Ressourcen deines Körpers und Funktion deiner Füße.

Mit Spaß darfst du gemeinsam mit anderen einen Vormittag in der Natur verbringen, spielen, sie nutzen und ein wenig Teil werden von ihr, verschiedene Möglichkeiten der Fortbewegung kennenlernen und gleichzeitig erste Übungen und Techniken erfahren, welche dir helfen, deinen Zugang zur Vorderfußlauftechnik zu finden.



## LUST GEWECKT?

Dann melde dich gern schnell für einen der drei Termine an, die Plätze sind begrenzt. Alle Weiteren Infos auf Anfrage oder nach Anmeldung.

## INFOS

Termine zur Auswahl:

Do 18.05.2023 / So 18.06.2023 / Sa 12.08.2023

jeweils 10 bis ca. 13 Uhr

Kosten: 85 EUR je Termin

Ort: Siegauen

## ANMELDUNG

+49 228 76376964

[anna.heldsdoerfer@icloud.com](mailto:anna.heldsdoerfer@icloud.com)