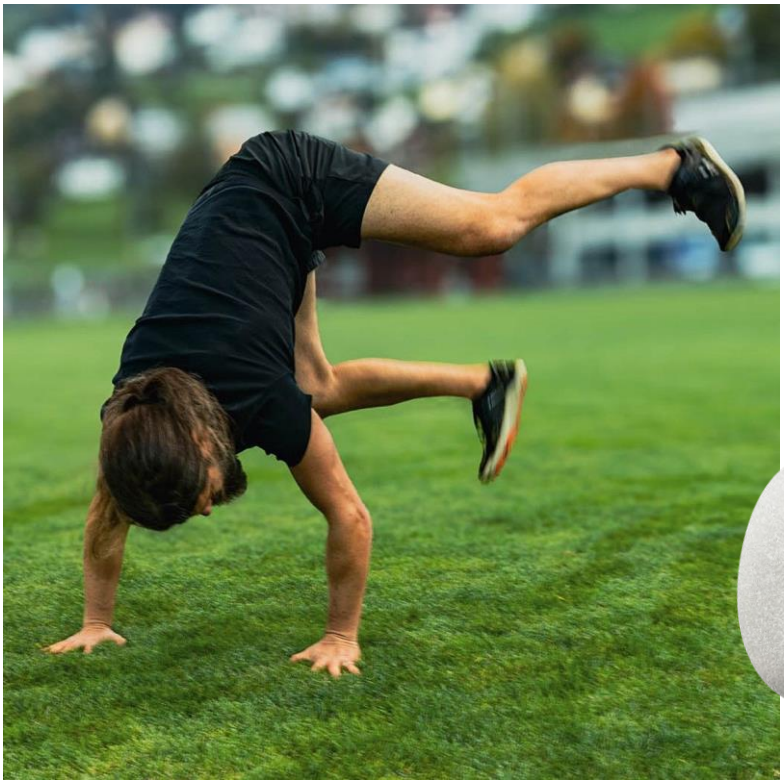
steinegerta bildet



08D25 | Bewegung und Fitness
Kindergarten Täscherloch, Bewegungsraum, Triesenberg

# Primal and Animal Moves

Samstag, 23.01.2027, 09:00 Uhr

**Anmeldung**

steinegerta.li

# Primal and Animal Moves

**Beweglichkeit und Kraft spielerisch aufbauen**

Samstag, 23.01.2027, 09:00–12:00 Uhr

**Anmeldung**
erforderlich

**Kursziel**
Die Teilnehmenden lernen grundlegende Übungen der primal und animal moves kennen, um in der Folge selbstständig und ohne Hilfsmittel trainieren zu können.

**Inhalt**
Die eigene Beweglichkeit und Kraft verbessern, und sich im eigenen Körper wieder rundum wohl fühlen? Dann sind primal und animal moves genau das Richtige. Das Training konzentriert sich auf ursprüngliche menschliche Bewegungsmuster sowie Tierbewegungen und hilft dabei, die natürlichen Bewegungsformen wieder zu entdecken. Im Workshop lernen die Teilnehmenden grundlegende Übungen der primal und animal moves, die es ihnen ermöglichen, effizient Kraft und Beweglichkeit aufzubauen.

**Leitung**
Gernot Beck, Bewegungscoach und dipl. Spiraldynamik® Fachkraft

**Beginn/Dauer**
Samstag, 23.01.2027, 09:00 bis 12:00 Uhr

**Ort**
Kindergarten Täscherloch, Bewegungsraum, Triesenberg

**Kosten**
CHF 58.-

**Leitung**
Gernot Beck (+41 78 790 40 00)

**Mitbringen**
Bequeme Trainingsbekleidung, Handtuch, Gymnastikmatte, Trinkflasche

**Organisation**
Gemeinde Triesenberg