

**MovatSan.ch**

**FEIN • FREI • BEWEGEN**



**«Befreie deine Füße!  
Schritt für Schritt.»**

**Kurs für  
Füße ✧ Beine ✧ Gehen**



**MovatSan mit Yvonne Carisch**

**FEIN • FREI • BEWEGEN**

# Kursinhalt, Voraussetzungen und Termine



**Inhalt:** Anatomie, Bewusste Haltung und Gehmuster, mobilisieren und kräftigen der Fuss- und Beinmuskulatur, Wirkung von Socken und Schuhen, Kurs findet auch draussen statt.

**Voraussetzungen:** Den Willen bewusst, selbstwertschätzend, geduldig und eigenverantwortlich an sich zu arbeiten.



**Wann:** SO, 26.5./2./9.6.2024, 18.00-19.30 Uhr  
SA, 15.6.2024 9 -12 Uhr (draussen)

**Wo:** MZH Riom

**Investition:** 195.00 CHF

**Anmeldung** bis 20.5.2024



**MovatSan** mit Yvonne Carisch, Riom

081 834 56 59 / [yv.carisch@bluewin.ch](mailto:yv.carisch@bluewin.ch) / [movatsan.ch](http://movatsan.ch)