



BEWEGUNG & BEGEGNUNG

Ilanz/Glion

1. Mai 2024
18.00 – 20.30 Uhr
Aula, Schulanlage Ilanz

Eröffnungsevent «Coop Gemeinde Duell»

Möchtest du neue Bewegungen, einfache Ernährungstipps, Motivation und Achtsamkeit in einem lustigen und geselligen Umfeld kennenlernen? Dann komm zum Eröffnungsevent des «Coop Gemeinde Duell» bei dem der Spass im Vordergrund steht!

Drei Coaches werden dich mit viel Freude durch den Abend führen. Angela Collenberg motiviert euch als Theaterpädagogin. Rosita Valaulta gibt ihr grosses Wissen in der Ernährung und im Krafttraining weiter und Tara Meier hilft euch als Yogalehrerin die Balance und Achtsamkeit zu stärken.



Teilnahme

Für alle Altersgruppen.



Bewegung & Begegnung

Wir bewegen uns, lernen spannende Facts und knüpfen neue Bekanntschaften.



Kostenlos

Das Angebot wird von der Gemeinde Ilanz/Glion und dem Projekt "Alter gestaltet die Zukunft" unterstützt.



Voraussetzungen

Du brauchst keine Vorkenntnisse oder sportliche Fähigkeiten. Offenheit, Freude und bequeme Kleider reichen aus.

Anmeldung erwünscht:

