

WALK TO WELLNESS

AN EIGHT-WEEK PARENT WORKSHOP

This workshop empowers families to be wellness leaders at home and in the community through fitness education and physical activity.



Parents report that the Walk to Wellness program increased or improved their:



- » Fitness Level
- » Mental Health
- » Amount of time exercising each week
- » Connectivity to their child's school
- » Social Life

WATCH OUR INFORMATIONAL VIDEO HERE

JOIN US TO LEARN ABOUT::

SPACE IS LIMITED! REGISTER TODAY

- ✓ Proper walking mechanics
- ✓ Staying motivated
- ✓ The connection between physical activity & our health
- ✓ Mindfulness strategies
- ✓ Setting & monitoring goals
- ✓ All fitness levels welcome

For questions or to register contact:

Navigator: **Kendra Kluge**

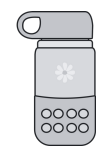
Dates: **Oct. 7, 14, 21, 28
Nov. 4, 11, 18
Dec. 2**

(424) 235-0820

Time: **8:15 a.m. to 9:15 a.m.**

Kendra.Kluge@lausd.net

Location: **CPMS - Parent Center**



EL CAMINAR HACIA EL BIENESTAR

UN TALLER PARA PADRES DE OCHO SEMANAS

Este taller capacitara a las familias para que sean líderes del bienestar en el hogar y en la comunidad a través de la educación física y la actividad física.



Los padres informan que después de participar en este programa:



- » Nivel de entrenamiento
- » Salud mental
- » Cantidad de tiempo haciendo ejercicio cada semana
- » Conectividad a la escuela de sus hijos
- » Vida social

VEA NUESTRO VIDEO INFORMATIVO AQUI

ÚNASE A NOSOTROS PARA APRENDER SOBRE:

¡EL ESPACIO ES LIMITADO! REGÍSTRESE HOY

- ✓ La conexión entre la actividad física y nuestra salud
- ✓ Mantenerse motivado
- ✓ Mecánica adecuada para caminar
- ✓ Estrategias de atención plena
- ✓ Establecer y monitorear objetivos
- ✓ Todos los niveles de condición física son bienvenidos

Para preguntas o para registrarse

contacte: **Kendra Kluge**

Fechas: **Oct. 7, 14, 21, 28
Nov. 4, 11, 18
Dec. 2**

(424) 235-0820

Horario: **8:15 a.m. to 9:15 a.m.**

Kendra.Kluge@lausd.net

Lugar: **CPMS - Centro de Padres**