



## Flexible Füsse mit stabilen Beinen

Fuss- und Knieschmerzen beim Laufen, brennende Vorfüsse, Probleme beim Schuhkauf usw. sind vielen von uns bekannt. Wie kann man diese Beschwerden lindern und wieder lockerer durch den Alltag gehen? In diesem Kurs lernen Sie die 3-dimensionalen Spiraldynamik®-Bewegungen kennen die Ihre Füsse beleben und Ihre Beine stabiler werden lassen! Das Gehen, das Stehen wird leichter, das Laufen beschwingter!

### Kursinhalt

- Das Zusammenwirken von Fuss-, Knie- und Beinregion verstehen. Wie entstehen Fuss- und Kniebeschwerden?
- Eigene Bewegungsmuster wahrnehmen, Spiraldynamik®-Basis-Übungen lernen.
- Individuelle Lösungswege finden, Bewegungs- und Haltungsveränderung in den Alltag integrieren.

### Zielgruppe

Geeignet für Menschen mit Fussproblemen wie Knick-, Senk-, Spreiz- und Hohlfüssen, Hallux valgus, Fersensporn, Achillessehnenbeschwerden und Ähnlichem. Sinnvoll auch bei Knieproblemen jeglicher Art und bei O- oder X-Beinen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

---

<b>Kursdatum</b>	8. Juli 2017, Samstag, 10.00–17.00
<b>Kursort</b>	Bewegungsraum, Asylstrasse 50, 8708 Männedorf
<b>Teilnehmerzahl</b>	min. 3, max. 8 Personen
<b>Kurskosten</b>	Fr. 200.–, inkl. Kaffee und Tee in den Pausen Die Kursgebühr wird mit der Anmeldung geschuldet. Siehe dazu die Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf <a href="http://www.bewegende.ch">www.bewegende.ch</a> .
<b>Kursleitung &amp; Anmeldung</b>	Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL & Spiraldynamik® Advanced und Fussschul-Leiterin Asylstrasse 46   8708 Männedorf <a href="mailto:info@bewegende.ch">info@bewegende.ch</a>   076 394 96 78