



SPIRALDYNAMIK® : LEBENDIGE FÜSSE

Möchten Sie Ihre Füße beleben? Viele Fussbeschwerden wie z.B. Hallux valgus, Hammerzehen, Knick-Senk-Hohlfüsse und Co. stehen im Zusammenhang mit Fehlhaltungen der Beine und Füße. Durch gezieltes Üben und veränderte Bewegungsgewohnheiten lassen sich Ihre Beschwerden positiv beeinflussen. Die Spiraldynamik® bietet hier Hilfe zur Selbsthilfe. In diesem Kurs lernen Sie Basisübungen, die Sie zu Hause anwenden können. Auch nehmen wir uns Zeit für Fragen zu Schuhen, Einlagen, verschiedenen Therapieformen und weiterem.

Kursleitung: Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL, Spiraldynamik® Advanced

Kurszeiten: 4 Montagabende, 29.10.-19.11.2012, 19.30-21.00 Uhr

Kurskosten: Fr. 140.–

Kursort: Stäfa

Kursorganisatorin: Volkshochschule Stäfa, Monika Bader, Mockenwiesstr. 37L, 8713 Ürikon
Tel. 044 557 10 66, E-Mail: info@vhs-staefa.ch

Anmeldung: Internet: www.vhs-staefa.ch
E-Mail: info@vhs-staefa.ch
mit Anmeldetalon