

Fuss Kurs



Entdecken Sie die geniale Konstruktion Ihrer Füße: Das Meisterwerk der Evolution ist für lebenslange Standsicherheit konzipiert. Chronische Über-oder Fehlbelastungen sind Hauptursachen für Fussprobleme (Hallux, Knick-Senkfüsse, Plattfüsse, Hammerzehen, Kniebeschwerden bis Rückenprobleme) Gewinnen Sie eine gesunde Haltung zurück!

Genau das kann gelernt werden- in der Fuss Schule:

Sie lernen die Ursachen der häufigsten Deformitäten kennen, schulen Ihre Körperwahrnehmung und erkennen Belastungsgewohnheiten. Anatomisch korrekt und mit vielen Tipps für den Alltag und Sport, sowie Hilfe bei chronisch überlasteten Gelenken durch Fehlstellungen und Muskelverspannungen lässt sich dadurch eine wirksame Selbsthilfe ableiten.

Nächster Einführungskurs :

Samstag 24.November 2018 10.00-16.30

In Zofingen (Römerquartier 1)

Kosten Fr. 190.-

Leitung: Gabi Wickihalter, Bewegungspädagogin/Personal Fitness Trainerin/ Fuss Schullehrerin

Anmeldung: gabi.wickihalter@bluewin.ch oder margrit.widmer@spiraldynamik.com 062 794 19 84

www.ch-fuss-schule.ch