



Bewegliche kraftvolle Füße – die Franklin-Methode

Bild: Christine Limmer
In: Pfarrbriefservice.de

Katholische Erwachsenen Bildung

**Leitung: Maria Christ, zertifizierte Bewegungspädagogin
der Franklin-Methode**

Hallux, Knick-, Senk und Spreizfüße sind weit verbreitete Probleme. Fast scheint es, als ob man ihnen hilflos ausgeliefert wäre. Doch der Schein trügt. Wenn wir uns auf die Spurensuche begeben, finden wir Möglichkeiten, den Knickfuß in die Senkrechte zu bekommen und unsere Längs- und Querkwölbung zu aktivieren. Dadurch können sich auch die Großzehen wieder in eine geradere Position begeben. An diesem Nachmittag bekommen Sie leicht verständliche anatomische Grundlagen über die Füße vermittelt. Auf diese aufbauend lernen Sie verschiedene Trainings- und Imaginationsmöglichkeiten kennen. Deren Wirksamkeit werden Sie mit größter Wahrscheinlichkeit schon im Kurs erspüren können.

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung, rutschfeste Socken, Decke, Isomatte.

**Sa. 18.01.2020
14-18 Uhr
Gemeindehaus Achstetten
Kindergartenweg 17**

**Anmeldung im Pfarramt Burgrieden
bis 10.01.2020
Tel. 07392 17014 oder
renate.moosmayer@drs.de**

**Teilnehmerbeitrag
33,00€
Maximal
16 Teilnehmer**