



**In Kooperation mit dem TV Ihringen laden wir ein
zum Vortrag mit Aktiv-Pausen:**

„Das ganze Leben Gut zu Fuß“

Erfahren sie mehr über den richtigen Gebrauch ihrer Füße.

Helfen kann dies bei:

Knick-, Senk-, Platt- Hohl- und Spreizfüßen, Krallenzehen,
Hammerzehen, chronischen Bandverletzungen am Knöchel, Hallux
valgus etc.

Immer mehr Menschen leiden an Bewegungsproblemen und an
schmerzenden Gelenken.

Dies muss nicht sein, denn Gelenke, Bänder und Muskeln, die richtig
bewegt werden, schmerzen nicht.

Genau dieses Wissen hilft uns, Fehlstellungen sofort zu erkennen.

Merke: Wer nicht handelt, der wird behandelt.

Einfache Übungen für jeden Tag machen es leicht, die richtigen
Bewegungsabläufe einzustudieren.

Wann: Donnerstag, 16. September 2010 20.00 - 21.30 Uhr

Wo: Gymnastikraum der Albertschule-Förderschule
Ihringen

Referent: Hans **Gugel**
Sportpädagoge, Sporttherapeut
Praktizierender der Spiraldynamik®
Gesundheitsberater

Eintritt frei!