



mehr
als nur
Sport!



Workshop vom TSV Ebergötzen

Happy Feet / fitte Füße

Donnerstag, 15. August 2019

von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr

Turnhalle Ebergötzen



Unsere Füße tragen uns durchs Leben und trotzdem ist den meisten Menschen ihre geniale Bauweise unbekannt (wird anhand von Knochenmodellen erklärt). Eine Vielzahl von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln arbeiten auf koordinierte Weise zusammen, um uns vorwärts zu bewegen, ans Gelände anzupassen, zu tanzen und zu springen. Unsere Füße dienen sogar als Sinnesorgan und sind für unser Gleichgewicht von großer Bedeutung.

Wir erlernen Übungen, vor allem in Bezug auf den Hallux Valgus, die Funktion unserer Füße zu verbessern und unsere Bewegungen zu optimieren.

Leitung: Silke Michel Franklin Bewegungspädagogin Level 2
Fach – ÜL für Präventionssport

Kosten: 10,- € bitte zum Beginn des Workshops bereithalten

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt. Wir bitten daher um verbindliche Anmeldung per E-Mail unter sportbina@googlemail.com

Interessante Übungsmaterialien werden gestellt !