

Füße im Fokus

Ein Fuß-Training für Kraft, Beweglichkeit und Dynamik.

Nur das, was wir wahrnehmen, können wir verändern:

Finde also heraus, wie es Deinen Füßen geht...

Sind Sie flexibel, beweglich, stabil und anpassungsfähig an den Boden?

Wie belastest Du Deine Füße? Bist Du im Gleichgewicht?

Die Füße sind Deine Basis. Wenn Du am Fundament Deines Körpers arbeitest, wirkt sich das auf Deine gesamte Statik aus. Alle anderen Gelenke haben dann die Möglichkeit, sich neu auszurichten und besser in Ihrer Funktion zu sein.

Dieses Training auf Grundlage der Spiraldynamik unterstützt Deine Füße darin, in Deinem Alltag und Deinem Sport beweglicher und stabiler zu sein. Gerade in Sportarten wie Taijiquan, Qigong, Yoga oder Pilates ist ein stabiler und gleichzeitig dynamischer Stand essentiell.

Probiere es aus, ich freue mich auf Dich!

*Wenn Du gerade ein **akutes Fußproblem** hast, melde Dich bitte vorher telefonisch. Wir besprechen dann, ob dieses Training für Dich richtig ist oder ein anderes Angebot besser paßt.*

Zeit: 16.30 Uhr - 18.00 Uhr

Ort: Schule für Taijiquan & Qigong, Dr. Michael Plötz
Bogenstr. 54b, 20144 Hamburg, U-Bahn Hoheluftchaussee

Termine: 24.2.2017

Kosten: 15 € pro Termin

Bitte melde Dich an unter:

info@bettina-schnabel.de oder 0173 – 245 07 08

Bettina Schnabel – Heilpraktikerin und Physiotherapeutin
Praxis für Physiotherapie, Osteopathie & Spiraldynamik
in Einzelbehandlungen und Kursen www.bettina-schnabel.de

