



AKTIONSWOCHEN IM GESUNDHEITSTRAINING JUNGE IM OKTOBER 2023

FÜSSE – WIE KANN ICH MEINEN FÜSSEN MEHR BEACHTUNG SCHENKEN?

PROBLEMSTELLUNG UND VERFAHREN

„Zeigt her Eure Füße!“ Im Sommer ist es ein Leichtes, dieser Aufforderung nachzukommen. Da blitzen zumindest die frisch lackierten Zehennägel ohnehin des Öfteren aus den Sandalen und Flipflops hervor. Doch kaum versteckt sich die Sonne, verbergen wir unsere Füße unter Schichten aus dicken Socken und Schuhwerk und holen sie nur beim Zubettgehen – oder wenn wir auf die Yogamatte kommen – wieder heraus. Den Rest des Tages sind sie aus den Augen, aus dem Sinn. Dabei haben die Füße weit Besseres verdient, als stiefmütterlich behandelt zu werden. Wir werden unsere Füße in ein besseres Licht rücken, denn sie tragen uns ganz selbstverständlich durch unseren Alltag.

INHALTE

- Vortrag über Füße
- Gehmeditation
- Betrachtung der Reflexzonen
- Selbstmassage der Füße
- Yogaeinheit mit Schwerpunkt Füße
- Handout für die eigenständige Anwendung einzelner Techniken

INFORMATIONEN ZUR VERANSTALTUNG

- Referentin:
Danica Hoffrogge
Entspannungstrainerin mit dem Schwerpunkt Yoga
- **Mittwoch, 18. Oktober 2023,**
17.15 – 18.45 Uhr
- **Kursraum 2** im Rehasentrum Junge
(Sprangerweg 3, II.OG)
- Maximal 15 TeilnehmerInnen
- **Bitte melden Sie sich frühzeitig an...!**

ZIELGRUPPE

Alle, die gerne mehr über Füße erfahren möchten

VERANSTALTUNGSART

Vortrag kombiniert mit Übungselementen

FOLGEANGEBOTE IM REHAZENTRUM JUNGE

Vergünstigte Mitgliedschaft im Gesundheitstraining für 39,00€ im 1. Monat für Neukunden

...

RV Fit (3 Monate kostenlos)

Physiotherapie

u.v.m.