

VERANSTALTUNG

Von den Füßen bis zum Kopf- Bewegungsübungen für eine gesunde Haltung

Unsere Füße tragen uns- und beeinflussen unsere gesamte Körperhaltung. In diesem Workshop entdecken wir, wie die Ausrichtung der Füße auf den ganzen Körper wirkt.

Inhalte der Veranstaltung:

- Anatomie des Fußes
- Fokus: wie stehe ich auf meinen Füßen und was bewirkt das?
- mobilisierende Übungen und Bewegung für den Körper.

Die Veranstaltung wird mit Entspannungsübungen für Kopf und Halswirbelsäure schließen.

Referentin: **Martina von Buch**
Trainingsleiterin C Lizenz, medizinische
Fitnesstrainerin, Faszientrainerin,
Atemtrainerin, Pilatestrainerin

18.09.2025

10:00 - 11:00 Uhr

Gesundheitszentrum Büsum

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Die Teilnahme ist kostenfrei!

Anmeldung ist erforderlich
unter:

<https://gesundheitszentrum-buesum.de/schulungszentrum-buesum/>

Bei Rückfragen melden Sie sich
bitte bei Frau Mengel unter
015154259195