



Achten Sie auf Ihre Füße, denn sie tragen Sie durchs Leben!

Dieser Vortrag soll Einblick darüber geben, wie man die eigene **Fußgesundheit** selbst in die Hand nehmen kann. Fuß-Know-How wird vermittelt und die **Bedeutung von Zehen, Zehenformen und Nägel** erklärt. Darüber Bescheid zu wissen, ist interessant für jedes Alter, für Sportler ebenso wie für Nichtsportler!

Außerdem kann ein eigenes **Stehprofil** bzw. eine **Fußschablone** zur Hilfestellung für den **richtigen Schuhkauf** bzw. zur **Klarheit über Bewegungseinschränkung und Schmerz** angefertigt werden. Bei Interesse besteht die Möglichkeit eines weiterführenden Intensiv-Fußkurses im Ausmaß von 4 x 2 Stunden.

Leitung: Doris Aitzetmüller
praktizierende Spiraldynamik-
Fachkraft, Walding

Termin: Mittwoch, 27.02.2019, 19.00 Uhr

Kursort: Pfarrheim Walding

Kosten: 10 €

Um **Anmeldung** wird **gebeten** unter
ingrid.plakolm@gmx.at oder **0677/61431656**