

Pressemitteilung 29. Juni 2015

Feldenkrais-Sommer-Kurse

Die Kraft der Füße

Hof

Im Alltag geht die Sensibilität unserer Füße leicht verloren: durch Schuhe, Beton, ebene Gehsteige, Aufzüge. Die Füße werden dadurch unbeweglicher und zunehmend gestresst durch immer gleiche Bewegungsabläufe. Ein vierteiliger Feldenkrais-Sommerkurs wirkt dem entgegen:

Die Teilnehmer erforschen die Bewegungsmöglichkeiten von Füßen und Beinen. Sie lernen, wie einfach es sein kann, die Füße dynamisch einzusetzen und andere Körperpartien wie Kniegelenke, Becken und Rumpf in die Bewegungen einzubeziehen.

Ziel ist es, die Fußmuskulatur zu kräftigen, Gleichgewicht und Haltung zu verbessern und sich wieder leichter zu bewegen. Kurs 1 beginnt am Montag, 13. Juli um 17:00 Uhr im TPZ am Lindenhühl, Eingang Wilhelm-Löhe-Straße; Kurs 2 beginnt ebenfalls am 13. Juli um 19:45 Uhr.

Der Kurs wird vom Mehrgenerationenhaus der Diakonie Hochfranken und von Feldenkrais-Pädagogin Sabine Döhla gemeinsam angeboten.

Anmeldung und Infos unter 09287 9988699, doehla@feldenkrais-phenomen.de oder im Mehrgenerationenhaus unter 09281 540390578.

Ansprechpartnerin für Presse:

Maria Mangei und Martin Abt

Geschäftsführung

Diakonie Hochfranken gGmbH

Klostertor 2 · 95028 Hof

Telefon 09281 837-0

www.diakonie-hochfranken.de

Diakonie Hochfranken gGmbH - Klostertor 2 - 95028 Hof

AG Hof: HRB 4003

Geschäftsführung: Martin Abt, Maria Mangei