



## **WORKSHOP MED TRÆNING AF FØDDERNE OG BALANCEN I BISSERUP FREDAG D 28/2 KL 9-11**

Fødderne er vores fundament, og det er vigtigt at vi passer godt på dem. Alt for ofte lever fødderne et "overset liv" i sko der ikke levner mulighed for at fødderne kan fungere optimalt.

Derfor er det være godt at lave fodøvelser, så fødderne holdes i form.

På workshoppen d 28/2, skal du lave øvelser der øger bevægeligheden i dine fødder, og øvelser der styrker fødderne. Du kommer også til at lave nogle balanceøvelser. Det hele afsluttes med en dejlig lang afspænding.

Du får det bedste udbytte af øvelserne hvis du laver dem med bare fødder. Alternativt kan du have Toesox på (tåstrømper).

Jeg har ikke stole i mit træningslokale, og da øvelserne foregår både siddende på gulv, og stående, skal du kunne sidde på gulvet, og kunne nå dine fødder. Jeg er uddannet fysioterapeut, og har arbejdet med fod- og balancetræning igennem flere år.

Send venligst en sms hvis du har lyst til at deltage eller hvis du har spørgsmål. Workshoppen foregår i mit trænings lokale Bisserup Havnevej 56, Bisserup, 4243 Rude.

Prisen for workshoppen er 260 kr, og hvis du er medlem af "danmark" får du ca 59 kr retur derfra.

**FysMette v/Mette Jørgensen**  
**tlf 22 87 77 70**