



## Gesunde Füsse und starke Knie

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept, eine Gebrauchsanweisung für den Körper von Kopf bis Fuss; Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung. In diesem Aufbaukurs erfahren Sie die Basis- und Aufbauübungen für Füsse, Beine und Knie anhand des Spiraldynamik® Konzepts, zum Auffrischen von vorhandenem Wissen oder als Prävention (z. B. Fehlbelastung durch X-/O-Beine, Hallux valgus, Knick-, Senk- und Spreizfuss) effizient im Alltag anzuwenden.

|             |  |
|-------------|--|
| Kurs Nr.:   | 200.19.003   |
| Datum:      | Mittwoch, 30. Januar, 20. Februar, 6. und 13. März 2019          |
| Zeit:       | 8.45 – 10.15 Uhr   |
| Dauer:      | 4x 90 Minuten  |
| Leitung:    | Di Candido Manuela, Dipl. Bewegungspädagogin, Tel. 079 511 88 29 |
| Kursort:    | Gymnastikstudio, Landshutstrasse 8, 3315 Bätterkinden            |
| Kosten:     | CHF 150.-  |
| Mitbringen: | Bequeme Kleider, Frottiertuch                                    |

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse altersspezifischen Beeinträchtigungen entgegenwirkt.



Mehr Informationen unter Telefon **031 790 00 10** oder [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)



### Anmeldung

Ich melde mich an für den Kurs «**Gesunde Füsse u. starke Knie** », Kurs Nr. 200.19.003:

|            |              |              |
|------------|--------------|--------------|
| Name       | Vorname      | Geburtsdatum |
| Adresse    | PLZ, Ort     |              |
| Telefon    | Natel        | E-Mail       |
| Ort, Datum | Unterschrift |              |

**Einsenden bis 22.01.2019 an:** Pro Senectute E-O, Postfach 108, 3510 Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Chisenmattweg 32 · PF 108 · 3510 Konolfingen · Telefon 031 790 00 10  
sport@be.prosenectute.ch · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)