

Dienstag, 05. & 19.03., 19.00 Uhr
Donnerstag, 07. & 21.03., 10.30 Uhr

Workshop „Gesunde Füße“

Hilfreiche Übungen und Praxistipps

Gesundheits- und Rehatrainer Johannes Ludwig vermittelt im praxisbezogenen Workshop die Bedeutsamkeit unserer Füße als Basis des ganzen Körpers.



Fachvortrag
Donnerstag,
14. März,
18:45 Uhr

Wichtige Punkte werden behandelt:

- Wahrnehmungstraining
- Koordinationsschulung
- Stabilisierungsarbeit
- Sturzprophylaxe

Referent: Johannes Ludwig

Teilnahmegebühr: kostenlos

Telefonische Anmeldung: 06761 7010

Veranstaltungsort: Sportpark Simmern,
Am Naturfreibad, 55469 Simmern



Wir leben Sport.

www.sportpark-simmern.de