

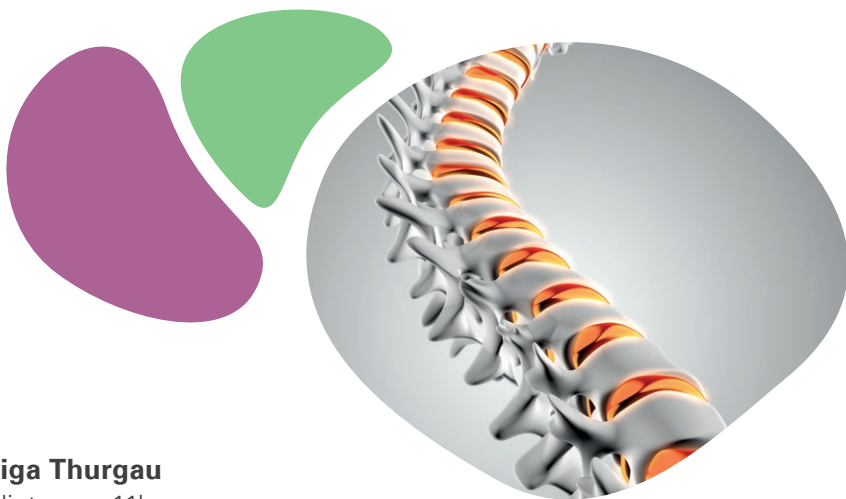
Spiraldynamik®

Fuss inkl. Fussgangschule

Die Füsse tragen uns durchs Leben und leisten unglaublich viel, um uns mobil zu halten: Sie lassen uns durch den Alltag tanzen, über Berge wandern oder tragen uns einfach nur zum Einkaufen oder zur Kaffeemaschine. In diesem Workshop wird der Fuss mit seinem ausgeklügelten anatomischen Aufbau und seinen tollen Funktionen direkt aufs Gehen bezogen beleuchtet. Und natürlich gibt es praktische Übungen und Tipps für gesundes Gehen aus der Spiraldynamik

Datum/	Montag, 9. November 2026, 18:00 – 20:30
Zeit Ort	Katholische Pfarrei , Freiestrasse 13, 8570 Weinfelden
Kursleitung	Sibylle Iseli
Kosten	CHF 50.00

Eine Anmeldung ist erforderlich (beschränkte Platzzahl)



Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen
Tel. 071 688 53 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt