



# BEWEGTE ANATOMIE: DER EINFLUSS VON HÄNDEN UND FÜSSEN AUF DEN GESAMTORGANISMUS

*Unsere Füße tragen uns Tag für Tag zuverlässig durch unser Leben, doch was passiert, wenn die Füße irgendwann ihren Dienst versagen und schmerzen, einknicken oder sich verformen? Genau so unsere Hände: sie erweisen uns täglich unzählige präzise Dienste, bis wir irgendwann nicht mehr richtig stützen können, die Kraft schwindet oder die Finger einschlafen. Wir schauen uns den anatomischen Aufbau unsere Hände und Füße an und wie sie mit dem ganzen Körper kommunizieren und zusammen arbeiten (sollten). Wir erfühlen unsere eigene körperliche Beschaffenheit und probieren bewegte Ansätze aus, unsere Extremitäten wieder fit für ihre Funktion zu machen, so dass Bewegung wieder Spaß macht.*

**Referentin:**

**Juliane Galke, Heilpraktikerin,**

Referentin für u.a. Faszio ®, Group Fitness Trainerin, Yoga und Pilates

**07.03.2025 von 10:00 - 17:00 Uhr**

**Ort:** Sporthalle Sülbeck, Stiftstrasse 34, 31688 Nienstädt

**Anerkannt mit 8 LE ÜL B**

**Teilnahmegebühr: 50 €**

Bitte 10 Tage vorher auf das Konto des Turnkreises Schaumburg überweisen:

**IBAN: DE64 2555 1480 0510 1003 16**

**Anmeldung:**

Michaela Aldag  
m-aldag@web.de  
0177/8960454

**NTB**   
NIEDERSÄCHSISCHER TURNER-BUND  
**TURNKREIS SCHAUMBURG**