



Går du godt? Er dine fødder/knæ stærke nok til at bære din kropsvægt med overskud, balance og god holdning? Har du fri bevægelighed i dine tæer? Kom til GRATIS workshop om

## Stærke fødder og knæ + en bedre holdning

Tirsdag 30. august 2016 kl. 18.30-19.30, Skolevej 1, 4180 Sorø

- Fodterapeut Dorte Ø. Jørgensen vil sammen med bevægelsescoach Charlotte de Neergaard give gode råd om træning af fødder/knæ og afhjælpning af fodproblemer.
- Vi viser dig en nem fodøvelse, du kan gøre derhjemme.
- Lær hvordan du kan forbedre din kropsholdning med guiden "7 trin til en god holdning".
- Hør om kursusforløb for store størrelser, høj hæls-kurser og fodbehandling.

ALLE ER VELKOMNE, men tilmeld dig, hvis du vil være sikker på en plads. Tilmelding efter først-til-mølle. Send en mail til [c.neergaard@gmail.com](mailto:c.neergaard@gmail.com) eller ring på mobil 23 24 86 12.

Uanset hvilken størrelse, din krop har, er det vigtigt for dit velbefindende, at du kan bevæge dig med et vist overskud og en god og bæredygtig holdning. Hvis du mangler det muskulære overskud, bliver du let forpustet og træet, når du skal gå og løbe, rejse/sætte dig, foretage huslige gøremål og alle andre fysiske opgaver, som et aktivt liv indebærer.

Fundamentet for at gå, stå og løbe er dine fødder og knæ. Hvis de ikke er stærke og smidige nok i forhold til din kropsvægt, vil du mangle det muskulære overskud, for ikke at tale om den overbelastning og det unødige slid, dine led vil blive udsat for. Heldigvis kan du med få, simple øvelser og klare retningslinjer opnå stærkere og sundere knæ og fødder, undgå smerte og unødigt slid på kroppen og opnå en bedre og mere bæredygtig kropsholdning.

Det vil vi gerne fortælle dig mere om på en times GRATIS workshop! Det er værd at investere lidt tid i, for du vil føle dig bedre tilpas med en stærkere og smertefri krop - du bliver simpelthen gladede! Og det bliver vi også, når vi ser DIG!



**Dorte Ø. Jørgensen** er statsaut. fodterapeut fra Fodterapeutskolen i Kbh.

Behandler patienter på klinik i Tåstrup og egen klinik centralt i Sorø.

Ring på tlf. 61 67 43 42 eller læs mere på [www.fodterapisorø.dk](http://www.fodterapisorø.dk).



**Charlotte de Neergaard** er bevægelsescoach med grundudd. fra Den kgl. Ballet.

Underviser i MotionsBallet, SeniorBallet og BalletFitness.

Ring på tlf. 23 24 86 12 eller se [www.motionsballet.dk](http://www.motionsballet.dk) (klik på **Sorø Balletforening**).