

## Unser Angebot 2019:

### Tages-/Abendkurse zum Thema Fuss-Knie-Hüfte

Tageskurse (10 – 16.30 h)

Abendkurse (19 – 22.00 h)

23. Febr. 2019            Zofingen

29. März/ 05. April 2019

Rothrist

21. Sept. 2019            Rothrist

22./29. Nov. 2019

Zofingen

### Spezialangebote: Spiraldynamik® Faszien-Fitness

#### Mein Rücken

Ein Training für mehr Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Mit Tipps für die Umsetzung im Alltag und im Sport, die helfen, Fehlbewegungen durch koordinierte, gesunde Bewegungen zu ersetzen.

5 Trainingsabende 19-20.30 Uhr    18. März – 15. April 2019    oder    2. Sept. – 30. Sept. 2019

#### Trainingsgruppen – ganzes Jahr – 1 x pro Woche

Ein effizientes Training von Kopf bis Fuss. Prävention pur, die Freude macht und den Alltag verändert.

#### Einzelberatung (Erwachsene und Kinder)

gemäss Absprache.

Anmeldung und Information: Margrit Widmer 062 794 19 84 oder [margrit.widmer@spiraldynamik.com](mailto:margrit.widmer@spiraldynamik.com)

Für weitere aktuelle Angebote und Informationen: [www.ch-fuss-schule.ch](http://www.ch-fuss-schule.ch)

**Kursleitung Rothrist: Margrit Widmer / Kursleitung Zofingen: Gabi Wickhalter**