

To timers gratis forkælelse til dine fødder

Den 17. november kl. 13 inviterer Gotvedinstituttet til forkælelse af fødderne. Kom og få øvelser til sunde fødder, tip til løbeoptimering og underholdning med Anne Marie Helger

Hver dag går du i gennemsnit 10-15.000 skridt. Dine fødder udfører et stort arbejde, og det er vigtigt at holde dem i god form. Heldigvis er fødderne et af de områder, hvor træning hurtigt giver resultater.

Gotvedinstituttet inviterer til et gratis arrangement, hvor du får tips til, hvordan du løber bedre, du får øvelser til fødderne og kan prøve sko, der er sunde at gå i.

Søren Ekman, direktør for Gotvedinstituttet, fortæller, hvordan du optimerer dit løb, så du kan løbe lettere og undgå overbelastning. Anne Marie Helger, Gotvedinstituttets protektrice, underholder i fodens tegn. Hun giver bl.a. en "fodopsang".

På Gotvedinstituttet kan du tage en toårig uddannelse til bevægelsepædagog. De studerende giver på denne dag gode øvelser til at styrke fødderne, som du kan bruge derhjemme uanset, om du har sunde fødder eller har problemer med fødderne.

Skobutikken Mærkbare på Gammel Kongevej kommer med et udvalg af sko, der er sunde for dine fødder, som du kan prøve. Vi viser også sko af mærkerne Vivobarefoot, Trim og Jacoform.

Vi glæder os til at se alle interesserede lørdag den 17. november kl. 13-15. Arrangementet er gratis, og ingen tilmelding nødvendig.

Program for 17. november kl. 13-15

- 1) Velkomst ved Søren Ekman, direktør for Gotvedinstituttet
- 2) Fodopsang ved Anne Marie Helger, Gotvedinstituttets protektrice
- 3) Oplæg om sunde fødder ved Foreningen for fodsundhed
- 4) Optimer dit løb ved Søren Ekman
- 5) Fælles fodøvelser ved studerende på bevægelsepædagoguddannelsen

For yderligere information kontakt:

Søren Ekman, direktør for Gotvedinstituttet, mobil: 28 88 16 50