



“Wohl - fühlen”
Feldenkrais – Intensiv

Fuß, Knie, Hüfte

Samstag, 21.11. 2026

Ihr verbessert an diesem Samstag Eure Beweglichkeit und somit auch Euer Gleichgewicht.

Die Wahrnehmung für ein gutes Zusammenspiel der Beingelenke in der Bewegung und auch im Gehen wird gestärkt.

Bei den Füßen beginnend werden wir unseren Körper in Aktion betrachten. Wir werden unsere Zehen erforschen, sowie an der Stabilität und Flexibilität der Knie und Hüften arbeiten.

Spannungen lösen sich , man fühlt sich freier und leichter.

Samstag, 21. Nov. 2026

9:30 – ca. 13:30 Uhr

Bezirksverwaltungsstelle Hiltrup, DG, Patronatsstr. 22

Kursgebühr: 60,00 €

Tee und Wasser/ Gebäck und Obst für die kleine Pause ist vorhanden!

Bitte bringt eine Tasse sowie Stopper-Socken, ein großes und ein kleines Handtuch mit!

Heike Schenke

-Feldenkrais-Lehrerin-

weitere Informationen gerne unter 0176 64744039

Die Anmeldungen ist verbindlich mit Eingang der Gebühr bis zum 7. 11. 2026.

Bankverbindung: VR- Bank Westfalen-Lippe eG, IBAN DE 27400909003870818615