



## SIERLIJK, VEERKRACHTIG EN GEZOND ACHTER DE BUGGY, WINKELWAGEN EN ROLLATOR

### DE JONGE MOEDER

Mijn moeder loopt in 1941 rechtop achter de kinderwagen. Zo te zien trots en gelukkig met de baby. Nu zie je ook gelukkige moeders en vaders fier en rechtop achter de buggy's wandelen. Toch zijn er ook (meestal) vrouwen die erbarmelijk slecht lopen, met de billen naar achteren draaiend, de voeten wijd uit elkaar en zwaar duwend met hun hele lijf sjokken ze door de stad.



### IN DE SUPERMARKT

Ook hier is het vaak om te huilen. Bij de kassa wordt zuchtend en steunend gewacht met het hele bovenlichaam voorover hangend op de kar. Daar willen we niet bijhoren. Toch?

### EN DAN DE ROLLATOR

Een geweldige uitvinding voor wie niet meer zo goed ter been is, evenwichtsproblemen heeft, wat eerder moe is en niet meer zo makkelijk de tas kan dragen. Maar ook hier zouden veel rug- en schouderklachten voorkomen en zelfs verholpen kunnen worden.

### WAT KAN IEDEREEN MOEITeloos DOEN?

Loop je achter een wagentje denk en doe dan alsof er een boek op je hoofd ligt; of stel je voor dat je een sombrero draagt; je handen liggen op de leuning en dan strek je keer op keer je handen en je vingers recht naar voren uit zo ver je zonder inspanning kunt; blijf even genieten van deze strekking; laat daarna de vingers langzaam weer gewoon worden niet buigen of knijpen. De hele wandeling blijven doen en observeren: ga ik hier rechter van lopen? Voel ik spieren die ik vergeten was?

### IN SEPTEMBER BEGINNEN DE ISMAKOGIELESSEN WEER

Daar leer je allerlei onopvallende oefeningen om gezonder, jeugdiger en vrolijker te blijven.

Rosel Klein  
nature+science

 Ismakogie®

#### Huidverzorging Henny Heuff

Burg. Tenkinkstraat 22

Doetinchem

Tel. 0314 36 04 44

www.hennyheuff.nl



  
Henny Heuff  
moet mooi