

**19yy-yy-yy**  
**Bech, Marie-Louise Benedicte G:Foss**

Af  
Fra [www.knibnu.dk](http://www.knibnu.dk) 2020



### **Marie-Louise Foss, Mensendiecklærer**

Som uddannet mensendiecklærer har jeg i mange år undervist i kropsholdning og kropsfunktion. Jeg har undervist børn, unge og ældre med bevægeapparats gener. Jeg har undervist eksempelvis i fødselstræning, genetablering af muskelstyrke og kropsbalance i forbindelse med mastektomi, scolioser, scheuerman. Jeg har undervist i specifikke områder såsom venepumpe, bækkenbund, ben og fødder mv.

Viden om holdning og kropsfunktion er for mig at se den bedste måde hvorpå man reducerer slid og skader på bevægeapparatet, som medfører det daglige ubehag. Jo mere hensigtsmæssigt vi bruger vores krop, jo mere træner vi den, jo bedre holder den.

Jeg er ikke længere aktiv som Mensendiecklærerinde, men du kan finde en Mensendiecklærer i nærheden af dig gennem [www.mensendieck.dk](http://www.mensendieck.dk)