



# 29.01. & 05.02.2015 18-21 UHR

## „GESUNDE FÜSSE – GESUNDER KÖRPER“ SPIRALDYNAMISCHER KURS

**Schmerzen, Verspannungen, Verformungen?  
Knick-, Senk- Spreizfuß oder Hallux valgus?**

### **Sie lernen**

- das Verständnis für gesunde Füße
- die Bauweise Ihrer Füße
- was Ihre Gelenke schont
- wie Stabilität Ihre Körperhaltung sichert

### **Sie praktizieren alltagstaugliche Übungen**

- für den Aufbau der Fußmuskulatur
- für einen bewussteren Gang
- für Veränderungen in Ihrer Körperhaltung

### **Gemeinsam mit uns Fussprobleme lösen**

- z.B. mit Taping bei Hallux valgus
- durch individuelle Schuhberatung
- mit Einlagenversorgung

Auch wenn Ihre Füße bereits operiert sind, sind Sie in unserem Kurs richtig. Allerdings sollte die Operation mindestens 4 Monate zurück liegen.

### **Kursort**

Ortho Reha Sport (im großen Trainingsraum)  
Englschalkinger Str. 14 · 81925 München  
[www.ors-m.de](http://www.ors-m.de)

### **Leitung/Referent**

Katja Wein · Physiotherapeutin

### **Organisation & Anmeldung**

Ortho Reha Sport · Edith Steiert  
[ors-anmeldung@ors-m.de](mailto:ors-anmeldung@ors-m.de)  
089 999 0 978 31

### **Kursgebühr**

125,- Euro inkl. Mwst  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.