



Fuss-Workshop

Füsse – trainieren
oder operieren?

Bewegliche und kräftige Füße sind die Basis unserer Mobilität und tragen uns durchs ganze Leben. Daher lohnt es sich, den Füßen Aufmerksamkeit zu schenken...

In diesem zweistündigen Workshop lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand und einfachen Mitteln die Kraft und Beweglichkeit Ihrer Füße verbessern oder erhalten können, selbst dann, wenn Sie bereits Fussprobleme haben oder dazu neigen. Sie erfahren, wie Hallux Valgus, Spreizfüsse, Knicksenkfüsse, Krallen- und Hammerzehen entstehen und was Sie dagegen unternehmen können. Zudem erhalten Sie Tipps und Informationen zu den Themen Gehen, Gleichgewicht, Einlagen und High Heels.

Nächster Workshop

Jeden ersten **Mittwoch** im Monat um 19 Uhr

Wo	Physiotherapie & Osteopathie Velart & Tschopp Gattikonerstrasse, 101, 8136 Gattikon (Bitte Parkhaus im Obstgarten benützen)
Leitung	Maya Velart, dipl. Physiotherapeutin FH dipl. Fachkraft Spiraldynamik®intermediate
Dauer	2 1/4 Std.
Kosten	60.- inkl. Massageball und Dokumentation
Wann	Jeden ersten Mittwoch im Monat um 19h Weitere Daten auf Anfrage
Informationen & Anmeldung	Maya Velart, Tel: 044 713 17 08 oder 076 349 55 11 info@velart-tschopp.ch

