

Ausschreibung

Gesunde Füße – Schritt für Schritt

Kursbeschreibung:

Rund die Hälfte der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, an Schmerzen, Überlastungen, Verspannungen und Deformitäten. Die häufigsten Ursachen sind chronische Fehlbelastungen:

Kleine Abweichungen über Jahre hinweg haben große Auswirkung - kleine Korrekturen genauso! Geeignet für Menschen mit Fußproblemen wie: Knick-, Senk-, Hohlfüßen, Hallux valgus etc. und für Vielgeher und Läufer, die aktive Prävention betreiben wollen.

Kursziel:

Sie lernen die Bauweise Ihrer Füße kennen. Sie erlernen gezielte Spiraldynamik Übungen, damit Sie Ihre Füße Schritt für Schritt anatomisch sinnvoll belasten. Sie bekommen Tipps, wie Sie das Gelernte in Ihren Alltag integrieren können.

Kursinhalt:

Anatomie (verständlich für Laien): Das gesunde Fundament – Analyse. So entstehen Fußprobleme – Spiraldynamik: Lösungsweg für Problemfüße, Basisübungen, Übungsmöglichkeiten für den Alltag

Leitung:

Thomas Rogall (Physiotherapeut)

Daten, Lektionen:

Samstag 14.02.09, 10.00 -18.00 Uhr

Kursadresse:

Spiraldynamik Fußschule München
Tegernseer Landstr.37a (Rgb.I.Stock)
81541 München

Teilnehmerzahl:

Min.6/ Max.12

Kurskosten:

100 Euro

Kursnachweis:

Eine schriftliche Teilnahmebestätigung (Tageskurs a´6,5 h) am Kurs für die Steuer.

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen(Trainingshose oder Leggins, evtl. warme Socken), und wenn von Ihnen gewünscht eine eigene Decke.

Verpflegungsmöglichkeiten finden sich in der näheren Umgebung.

Organisation:

Thomas Rogall, Physiotherapeut und Leiter der Spiraldynamik Fußschule München

Teilnahmebedingungen:

Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge berücksichtigt und bestätigt. Kursgebühr zahlbar innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Bei Abmeldungen wird eine Bearbeitungsgebühr von 40.-€ verrechnet. Wird die minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs verkürzt oder verschoben werden. Unfall- und Diebstahlversicherung sind Sache der Teilnehmenden. Programm Änderungen bleiben vorbehalten.

Kontoverbindung: Thomas Rogall, Hypovereinsbank München, BLZ 700 202 70Kto.Nr.: 387 00 791 75

An Herrn
Thomas Rogall / Fuß - Schule
Tegernseer Landstr.37a (Rgb.)
81541 München

Anmeldung

Gesund Füße – Schritt für Schritt

Leitung: Thomas Rogall

Daten, Lektionen: 14.02.2009, 10.00 -18.00 Uhr

Kursadresse Spiraldynamik Fuß-Schule München, Tegernseer Landstr.37a
RGB li I. Stock 81541 München

Teilnehmerzahl: Min.6/Max.12

Kurskosten: 100 Euro

Organisation: Thomas Rogall, Spiraldynamik Fuß-Schule München,
Tegernseer Landstr. 37a (Rgb.I.Stock), 81541 München

Teilnahmebedingungen: Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge
berücksichtigt und bestätigt. Kursgeld zahlbar innerhalb von
14 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung. Bei Abmeldung
wird eine Bearbeitungsgebühr von 40.-€ verrechnet. Wird die
minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs verkürzt
oder verschoben werden. Unfall- und Diebstahlversicherung
sind Sache der Teilnehmenden. Programm Änderungen bleiben
vorbehalten.

Bitte alle Angaben ausfüllen und diese Seite auf dem Postweg zurückschicken!

Vorname / Name: Geburtsdatum:

Straße / Nr.: PLZ / Ort:

Tel. Nr. E- Mail:

Datum: Unterschrift: