

Fußgesund – Workshop

Glückliche Füße – gesunder Mensch

Die Füße sind unsere federnd-stabile Basis. Auf ihnen gehen, springen, rennen, tanzen, stolzieren, stolpern oder schreiten wir durchs Leben. Ohne gesunde Füße läuft es für uns nicht gut. In diesem Workshop bekommen Sie ein Grundverständnis für Ihre Füße und natürlich auch jede Menge Übungen.

Inhalte des Workshops

- Verständliche Anatomie
- Allgemeine Informationen zum Thema Fußgesundheits
- Wahrnehmungsübungen für die Füße und die Beinachse
- Training mit dem Fußretter®
- Basisübungen für Längs- und Quergewölbe
- Integrationsübungen für den Alltag

Mir ist es wichtig, Ihnen das Vertrauen in die Füße und in ihre enorme Regenerationskraft wiederzugeben. Auf Ihren Füßen sollten sie noch lange glücklich und schmerzfrei gehen können.

Der Workshop ist geeignet für Menschen

- die aktiv / präventiv etwas für ihre Fußgesundheits tun möchten
- mit bestehenden Fußproblemen (Schmerzen, Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hohlfuß, Hallux Valgus, Zehenprobleme, Fersenschmerzen, Arthrose etc.)

Es werden grundlegende Zusammenhänge vermittelt werden und alle Fragen – soweit ich kann - beantwortet. Ich gehe auf die Füße individuell ein, doch für eine intensive persönliche Beratung / Behandlung sind Einzelbehandlungen besser geeignet. Der Praxisanteil des Workshops beträgt ca. 80 %.

Ziele des Workshops

Sie bekommen Hilfe zur Selbsthilfe, damit die Füße regenerieren können, Schmerzen reduziert werden und Fehlstellungen im Laufe der Zeit entgegengewirkt werden kann. Das Gehen soll wieder Freude machen! Zusätzlich biete ich auch noch sinnvolle Hilfsmittel zum Kauf an, den Fußretter® und die Shapes.

Die Workshops

- Basis-Workshop: Dauer ca. 3 Stunden
- Einsteiger Workshop: Dauer ca. 6 Stunden

Der Besuch eines Workshops ist ein Schritt in die richtige Richtung. Doch er kann nicht in jedem Fall bereits vorhandene Schädigungen heilen oder eine Operation verhindern. Sie bekommen jedoch eine gute Grundlage, auf der sie weitertrainieren und Ihre Fußgesundheits entwickeln können.



Anmeldung Fußgesund – Workshop

Liebe Kursteilnehmer,

bitte tragen Sie den Workshop ein, an dem Sie teilnehmen möchten.

Ort: _____, Datum: _____

Workshopname: _____ Nr: _____

Preis: Basisworkshop 90,00 € Einsteigerworkshop 145,00 €

Bankverbindung: GLS-Bank; IBAN: DE40 4306 0967 2024 3544 02 (bitte bei der Überweisung die Workshopnummer angeben)

Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldung an: info@stella-arndt.de oder per Post an: Stella Arndt, Haselhorst 13 b in 21335 Lüneburg. Oder bringen Sie sie ausgefüllt zum Workshop mit. Vielen Dank!

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Stadt: _____

Handy, Tel.: _____

E-Mail: _____

Die Kursplätze werden in chronologischer Reihenfolge nach Eingang der Kursgebühr vergeben. Erst mit der Überweisung ist der Platz gesichert. Mit Ihrer Überweisung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen an. Wird die minimale Teilnehmeranzahl unterschritten, wird der Workshop verlegt.

Kündigung & Rücktritt

22.-15. Tag vor Beginn des Workshops: 50 % des Preises werden fällig.

14.-7. Tag vor Beginn des Workshops: 75 % des Preises werden fällig.

Ab dem 6. Tag vor Beginn des Workshops ist die volle Gebühr zu zahlen.

Unfall- und Diebstahlversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Verantwortung für verursachte Sach- oder Körperschäden tragen allein die Teilnehmer. Eine Haftung für Zwischenfälle bei der Umsetzung von Empfehlungen kann nicht übernommen werden.

Datum, Unterschrift: _____