

## Fußgesund – Workshop (Basis Spezial, Einsteiger, Hallux Valgus)

Die Füße sind unsere federnd-stabile Basis. Auf ihnen gehen, springen, rennen, stolzieren, stolpern, schreiten und tanzen wir durchs Leben. Ohne gesunde Füße läuft es für uns nicht gut. Sie werden extrem stark belastet und häufig leider einfach ignoriert. Und: das Wissen über Füße – auch seitens von Fachleuten - ist häufig erschreckend wenig, oft falsch und für die Betroffenen desillusionierend.

### Inhalte des Workshops

- Verständliche Anatomie
- Allg. Informationen zum Thema Fußgesundheits
- Wahrnehmungsübungen für die Beinachse und für die Füße
- Training mit dem Fußretter®
- Basisübungen für das Längs- und Quergewölbe
- Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Integrationsübungen für den Alltag, richtig gehen
- Beim Hallux Valgus – Workshop gibt es noch eine Ergänzung mit einigen speziellen Übungen und dem Tapen eines Hallux Valgus

Mir ist es wichtig, Ihnen das Vertrauen in Ihre Füße und in ihre enorme Regenerationskraft wiederzugeben. Denn Sie kennen Ihre Füße am besten. Und Sie selber müssen mit ihnen leben und tragen die Verantwortung für alles, was mit den Füßen geschieht. Nicht die anderen, die Ihnen gut gemeinte Tipps geben.

### Die Workshops sind geeignet für Menschen

- die aktiv und präventiv etwas für Ihre Fußgesundheits tun möchten
- mit bestehenden Fußproblemen (z.B. Schmerzen, Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hohlfuß, Hallux Valgus, Hammerkrallenzenen, Fersenschmerz, Arthrose etc.)

Er können nur die allerwichtigsten, grundlegenden Zusammenhänge vermitteln. Der Workshop ist eine in sich geschlossene Einheit, auf die Sie bei Bedarf und Interesse aufbauen können), Praxisanteil: ca. 80%.

### Ziele des Workshops

Sie bekommen Hilfe zur Selbsthilfe, damit die Füße regenerieren, Schmerzen reduziert werden und Fehlstellungen im Laufe der Zeit entgegengewirkt werden kann. Das Gehen wird wieder leichter und macht Freude! Im Preis des Workshops sind einige Übungsmaterialien enthalten. Zusätzlich biete ich außerdem noch sinnvolle Hilfsmittel für die Fußgesundheits an, die Sie bei Interesse kaufen können, z.B. den Fußretter®.

### Die verschiedenen Workshops

**Basis Spezial:** Dauer 4 Zeitstunden, max. 14 Teilnehmer

**Einsteiger-Workshop:** Dauer: 6 Zeitstunden, bis 14 Teilnehmer

**Hallux Valgus:** Dauer: 7 Zeitstunden, bis max. 14 Teilnehmer

**Die Workshops sind ein Schritt in die richtige Richtung. Sie reichen nicht in jedem Fall aus, um Operationen zu verhindern oder eine individuelle Therapie zu ersetzen. Dafür bekommen Sie eine gute Grundlage, auf der Sie weitertrainieren und Ihre Fußgesundheits weiter entwickeln können.**

## Anmeldung Fußgesund – Workshop

Liebe Kursteilnehmer\*Innen,

bitte tragen Sie nachfolgend den Workshop ein, an dem Sie teilnehmen möchten:

Ort: \_\_\_\_\_, Datum: \_\_\_\_\_

Workshop-Name: \_\_\_\_\_, Workshop-Nr.: \_\_\_\_\_

Investition:  110,00 € (Basis Spez.)  155,00 € (Einsteiger)  170,00 € (Hallux Valgus)

**Bankverbindung:** GLS Bank, IBAN: DE40 4306 0967 2024 3544 02 (nur diese IBAN verwenden)

**Bitte senden Sie die ausgefüllte Anmeldung an:** [info@stella-arndt.de](mailto:info@stella-arndt.de) oder per Post an:

**Stella Luise Arndt, Physiotherapie, Haselhorst 13 b in 21335 Lüneburg. Vielen Dank!**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ, Stadt: \_\_\_\_\_

Handy, Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Die Kursplätze werden in chronologischer Reihenfolge nach Eingang der Kursgebühr berücksichtigt. Erst mit Ihrer Überweisung ist der Kursplatz verbindlich reserviert.** Wird die minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs verschoben werden.

### **Kündigung & Rücktritt**

22. - 15. Tag vor Beginn der Workshops 50% des Preises

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

Ab dem 6. Tag vor Beginn des Workshops 100% des Preises

Das gilt nur, sofern ich keine Ersatzperson finde.

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

**Bitte bringen Sie Folgendes mit:** Bequeme Kleidung (gerne Leggings, oder eine Hose, die Sie über die Knie hochkrempeln können), dicke Socken, Schreibsachen, Eventuell etwas Bargeld falls Sie einen Fußbretter® kaufen möchten.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_