

SPIRALDYNAMIK® FUß - SCHUL - TAGESKURS

Gesunde Füße tragen uns Menschen Zeit des Lebens mindestens einmal um die Erde.
Die Natur hat das Know-how von vier Millionen Jahren in die Entwicklung der Füße gesteckt.
Dem biomechanischen Wunderwerk auf die Spur zu kommen, ist so spannend wie lohnend.

Die meisten Füße werden nicht gerade „artgerecht gehalten“: achtlos in Strümpfe und Schuhe gesteckt - viel zu oft eng und hochhackig - verbannt auf glatte Böden, die die Fußmuskeln verkümmern lassen ...

Erst wenn es wehtut, sich „Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hallux valgus, Krallenzehen“ diagnostizieren lassen, wird die Funktionsweise der Füße hinterfragt, und Mensch macht sich auf die Suche nach Alternativen zur drohenden Operation.

Wer die Bauweise nach dem Spiralprinzip kennt, spezifische Eigenarten am eigenen Fuß erfährt und um die Entstehung von Beschwerdebildern weiß, kann mit modellierenden Massagegriffen, aktivem Training und richtigem Gehen seinen Alltag zur Übung zu machen.

Mit der dreidimensionalen „Gebrauchsanweisung“ der SPIRALDYNAMIK® können Schmerzen gelindert und weiterer Verschleiß durch Fehlbelastungen verhindert werden.

Gewinnen Sie federnde Elastizität und dynamische Stabilität zurück -
präventiv für Vielgeher und Läufer, therapeutisch für Menschen mit Fußproblemen.

Termine: siehe Homepage www.a-soppart.de Kurse

Zeit: 9.30-16.30 inkl. Mittagspause

Ort: Spiraldynamik®Physiotherapie Praxis, Andrea Soppart
Scheffelstr. 58a, 50935 Köln

Kursgebühr: 160,00 € pro Person (Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt).

Bankverbindung: Andrea Soppart,

IBAN: DE18 370501980003442621, BIC: COLSDE33, Stichwort „Fusschule am ...“ .

Anmeldung/Rückfragen: Fon: 0221-48485282, Fax: 0221-48485281, e-mail: praxis@a-soppart.de

Bitte bringen Sie eine kurze Turn- oder Badehose und Schreibutensilien mit.

Wasser, Tee, Kaffee, Kekse werden gestellt.

Parkplätze sind in der Nähe, Anfahrtsbeschreibung auf der Rückseite.

Für das Mittagessen gibt es in kurzer Entfernung zahlreiche Lokale (ca. 5-10 min. zu Fuß).

Ich freue mich auf den „Fuß-Tag“ mit Ihnen,

Medea Ludwig oder Astrid Meis , Leitung

Anmeldung für: Spiraldynamik®-Fußschule am

(Bitte vollständig in Druckbuchstaben ausfüllen und zuschicken oder faxen.)

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

e-mail

Kursplätze werden nach **Anmeldung und Zahlungseingang** vergeben, erst dann ist Ihr Platz gesichert. Eine weitere Bestätigung erfolgt wenige Tage vor dem Kurs per e-mail. Bei Nichterscheinen wird keine Kursgebühr erstattet.

Datum:

Unterschrift:

Wegbeschreibung:

mit PKW:

Von der A57 : Abfahrt Innere Kanalstr. rechts → Lindenthal/Müngersdorf → bis Bachemer Str. rechts ab → bis Lindenthalgürtel links ab → bis Scheffel Str. rechts ab

Von der A4: bis Autobahnkreuz Köln West → A1 Koblenz/Frechen → Abfahrt Frechen → links auf Dürenerstr. bis Kreuzung Lindenthalgürtel → rechts auf Lindenthalgürtel → rechts Scheffelstr.

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinie 146 bis Haltestelle Gleueler Str./Gürtel von da ca. 4 min zu Fuß

Straßenbahnlinie 13 bis Haltestelle Dürener Str./Gürtel von da ca. 6 min zu Fuß

Von Haltestelle Dürener Str./Gürtel Buslinie 136 und Bahnlinie 7 ca. 6 min zu Fuß

Auf der Homepage www.a-soppart.de ist unter Kontakt einen Link zu google maps.