

Mit einem **neuen Bewusstsein** und **gezielter Bewegung** können wir unsere Füße in jedem Alter aktiv verändern. Das ist wichtig, wenn durch einseitige Belastungen und Trainingsmangel Fehlstellungen entstehen und die Füße schmerzen.

Sind sie im Lot, sichern wir uns ein Fundament, das uns trägt. Alle darüber liegenden Gelenke können sich darauf ausrichten und besser in ihrer Funktion sein. Das unterstützt uns, kraftvoll und selbstbewusst im Leben zu stehen und den eigenen Weg zu gehen.

Möchten Sie aktiv werden und Ihre **Knicksenkfüße, Plattfüße**, einen **Fersensporn**, schmerzende **Achillessehnen** oder einen **Hallux-Valgus** behandeln? Gewinnen Sie dynamische Stabilität zurück und finden Sie heraus, wie Sie **wieder auf die Füße kommen**.

Kursinhalte:

- Anatomie des Fußes
- den eigenen Fuß begreifen
- die Beweglichkeit der Füße verbessern
- das spiraldynamische Prinzip und osteopathische Ketten
- Übungen für das Längs- und Quergewölbe
- von der Statik in die Dynamik: Stehen und Gehen
- Hinweise zum Thema Schuhe, Einlagen und Sport

Wann & Wo:

Aktuelle Kurstermine und Ort:
www.bettina-schnabel.de

Dauer:

10 – 18 Uhr als eintägiger Kurs

Kosten:

120 Euro inklusive Skript

Kursleitung:

Bettina Schnabel

- Heilpraktikerin
- Osteopathin
- Physiotherapeutin

Habe ich Ihr Interesse geweckt?
Dann nehmen Sie Kontakt auf:

info@bettina-schnabel.de
oder **040 – 27 80 87 38**



Der Kompaktkurs

Wieder auf die Füße kommen