

GESUNDE FÜSSE - GESUNDER KÖRPER

Fuß-Kurs mit sofort umsetzbarem theoretischem Wissen, praktischen Übungen und Lösungen von Fußproblemen

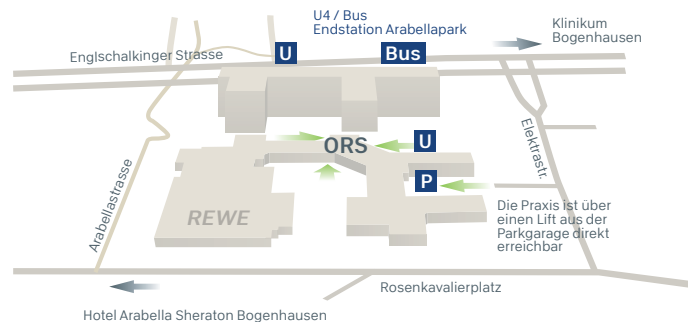
Der Fußkurs von ORS bietet

- mehr Wissen über die Füße
- gezielt Fußprobleme lösen
- individuelle Übungen – für zu Hause und unterwegs

Sie wollen mehr über Ihre Füße wissen?

Ihren Kurstermin erfragen Sie bitte an der Rezeption, im Internet oder bei Ihrem Physiotherapeuten von ORS. Jetzt buchen!

Wir freuen uns auf Sie. Ihr Team von ORS



Ortho Reha Sport GmbH
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation

Engschalkinger Str. 14
3. Stock
D-81925 München

Tel.: +49 (0) 89 / 999 09 78 31
Fax: +49 (0) 89 / 95 84 06 49
E-Mail: ors-anmeldung@ors-m.de

WWW.ORS-M.DE

Öffnungszeiten
Montag-Freitag 8-20 Uhr



FUSS-KURS

Gesunde Füße – Gesunder Körper



WWW.ORS-M.DE

Ortho Reha Sport GmbH
Zentrum für Physiotherapie & Rehabilitation

FUSSPROBLEME?

Eine ideale Unterstützung für den künftigen Aufbau Ihrer Fußmuskulatur bietet unser Fuß-Kurs.

Ihre Füße verstehen, alle Fragen stellen, was Sie schon immer über Ihre Füße wissen wollten und Ihre eigenen individuellen Übungen für Ihre eigene Fuß-Situation erlernen, vor Ort trainieren und dann zum Mitnehmen für zu Hause und unterwegs – das und noch viel mehr bietet der ORS Fuß-Kurs.

Über die Jahre verändern sich unsere Füße und plagen uns mit Schmerzen, Verspannungen und Verformungen (Knick-, Senk-Spreizfuß & Hallux valgus). Viele dieser Beschwerden werden sogar operativ behandelt. Unumgänglich ist dennoch begleitend zur Therapie, präventiv oder aber im Anschluß an eine Operation der Aufbau der Fußmuskulatur.

In unserem Kurs erlernen Sie als Teilnehmer das Verständnis für gesunde Füße und die daraufhin aufbauenden Folgeketten in Ihrem Körper (anschauliche Anatomie sowie Biomechanik). Sie lernen die Bauweise Ihrer Füße kennen und verstehen was Ihre Gelenke schont und ihnen Stabilität für ihre Körperhaltung sichert. Sie werden von uns geschult, mit kleinen Veränderungen große Wirkung zu erzielen. Mit wenigen alltagstauglichen Übungen werden Sie schon bald einen bewussteren Gang wahrnehmen und Veränderungen in Ihrer gesamten Haltung bemerken. Außerdem finden Sie Lösungsansätze für Ihre individuellen Beschwerden wie z.B. Taping bei Hallux Valgus, individuelle Schuhberatung und Einlagenversorgung.

Auch wenn Ihre Füße bereits operiert sind, sind Sie in unserem Kurs richtig. Allerdings sollte die Operation mindestens 4 Monate zurück liegen.

Wir wünschen Ihnen beste Genesung
Ihr ORS-Team



KUR SINHALTE

Sie lernen

- Das Verständnis für gesunde Füße
- Die Bauweise Ihrer Füße
- Was Ihre Gelenke schont
- Wie Stabilität Ihre Körperhaltung sichert

Sie praktizieren alltagstaugliche Übungen

- Für den Aufbau der Fußmuskulatur
- Für einen bewussteren Gang
- Für Veränderungen in Ihrer Körperhaltung

Sie schaffen Lösungen für Ihre Beschwerden

- z.B. mit Taping bei Hallux valgus
- durch individuelle Schuhberatung
- mit Einlagenversorgung

ORS KURS ANMELDUNG

Bitte füllen Sie die verbindliche Anmeldung vollständig aus und senden Sie diese an

Fax: 089 / 95 84 06 49

E-Mail: ors-anmeldung@ors-m.de

Post: Engelschalkinger Str. 14 · 81925 München
oder geben Sie diese an der Rezeption ab.

Vorname _____

Name _____

Straße / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Ort / Datum / Unterschrift

Kursgebühr

125,- Euro inkl. ges. Mwst.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Informationen

Der regelmäßig stattfindende Kurs umfasst 2 Kurs-Termine von je 3 Stunden (mit Pausen) an 2 Abenden von 18-21 Uhr. Erfragen Sie bitte die Termine an der Rezeption.

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.