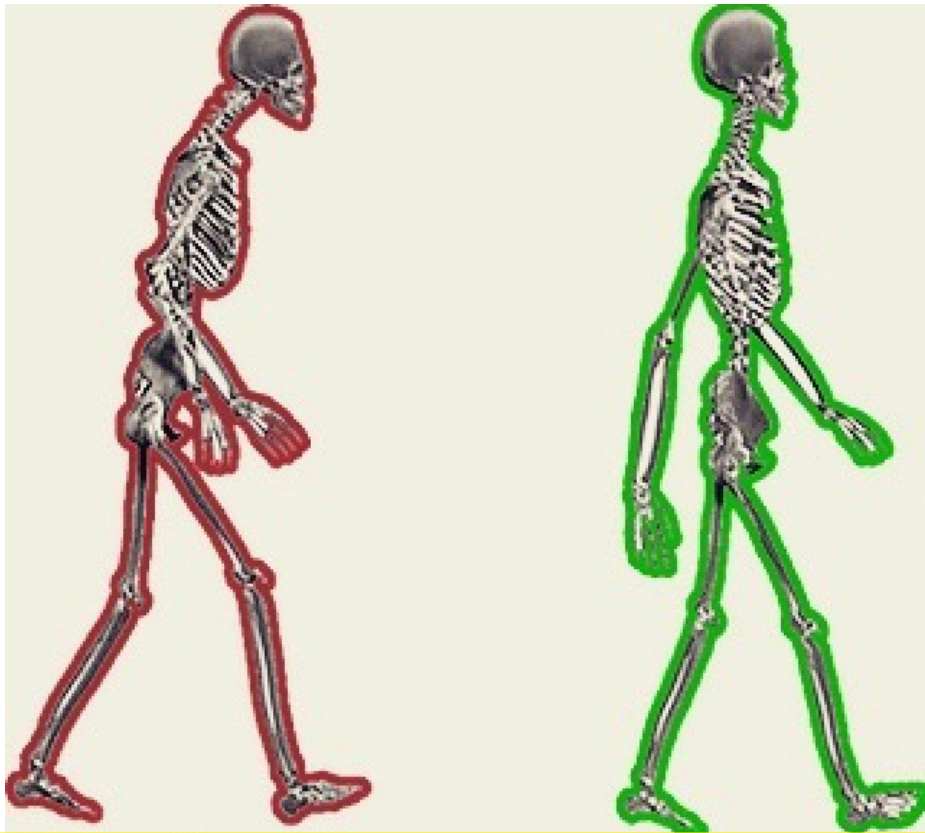


HALLUX VALGUS, FERSENSPORN ODER KNICK- SPREIZ-SENKFUSS?

Zurück zu tragfähigen Füßen
in nur 6 Wochen mit dem
“FITTE FÜSSE TRAINING”



*Diese Übungen bringen mich viel weiter, als
die ganze Reha und Krankengymnastik
zusammen!*

Gertraud Gruchala

FITTE FÜSSE-Kurs

15.10. - 26.11.2024

ohne 5.11.2024

6 x Dienstags,

11.00 Uhr - 12.00 Uhr

Jetzt anmelden und sparen:

statt 490,- nur 390,-EUR
nur bei Anmeldung bis 30.8.2024

Maleen Schultka
info@alexandertechnik-schultka.de
Tel: 0170/ 7555886



„Grundsätzlich ist ein ganzheitliches Muskeltraining wichtig... und ein systemisches Training der Sprunggelenke sowie der Hüft- und Kniemuskeln hilft, den Druck frühzeitig abzufedern und den Fuß zu entlasten.“

Dr. Guido Köhne, Orthopäde und Chirurg

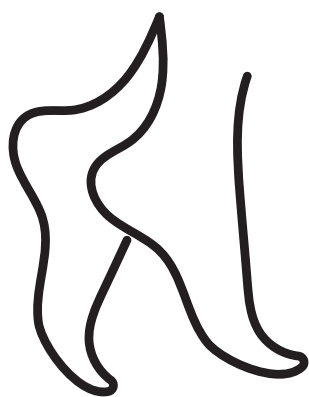
Anhaltende Erfolge:

Durch gezieltes Aufbautraining können fehlerhafte Bewegungsmuster erkannt und korrigiert werden. Ebenso profitieren Knie und Hüftgelenke. Auch die natürliche Aufrichtung und körperliche Balance verbessern sich wieder.



ERSTE HILFE & FUSS-ANALYSE

- Individuelle Problemanalyse
- Erste praktische Tipps, um Schmerzen zu verringern.
- Wissen schützt: Aufbau und Funktion der Füße.
- Online-Trainingsvideos & Trainingsanleitung.



"PROBLEM-VERURSACHER" erkennen & beseitigen.

- Individuelle Bewegungsmuster ablegen.
- Ganzheitliches Bewegungs- und Haltungstraining.
- Fussübungen in Alltagsaktivitäten etablieren.
- Trainingsplan für 8 Wochen.



ERFOLGE bei regelmäßigen Training

- Fitte und belastungsfähige Füße.
- Gehen und Stehen fällt leichter.
- Leichtigkeit beim Bücken und Hinknien.
- Rücken- und Nackenverspannungen nehmen ab..

Das FITTE FÜSSE Training ist das Beste gegen meinen Fersensporn. Und ich brauche keine Einlagen mehr.

S.Mayr, Bruckmühl



EINZELTRAINING MIT MALEEN

Anrufen und Termin vereinbaren:

Tel: 08061/28 42 126

Kosten 95,- EUR

FITTE FÜSSE MACHEN FREUDE

Erfahre mehr unter www.alexandertechnik-schultka.de