



## **DER WORKSHOP FÜR MEINE FÜßE**

**Spiraldynamik®-Fußschule in Bonn-Poppelsdorf**

### **Die Workshop-Termine für 2024:**

- Freitag, 12. Januar, von 16:30 bis 20:00 Uhr
- Samstag, 20. April, von 9:30 bis 13:00 Uhr
- Freitag, 5. Juli, von 16:30 bis 20:00 Uhr
- Samstag, 14. September, von 9:30 bis 13:00 Uhr
- Freitag, 15. November, von 16:30 bis 20:00 Uhr

### **Kosten: 110 Euro**

Anmeldung per Telefon unter 0228 - 38 76 88 93  
oder per E-Mail an [info@physio-am-botanischengarten.de](mailto:info@physio-am-botanischengarten.de)

**Praxis für Physiotherapie am Botanischen Garten**  
53115 Bonn-Poppelsdorf, Clemens-August-Straße 38-40  
[www.physio-am-botanischengarten.de](http://www.physio-am-botanischengarten.de)



## Unsere Füße tragen uns durchs Leben

Unsere Füße sind eine fantastische, filigrane Konstruktion. Sie können vorwärts und rückwärts gehen, laufen, sprinten, hüpfen, stundenlang stehen. Sie geben uns Halt, Bewegungsfreiheit, sind das Fundament, auf dem wir stehen.

Wenn die Füße nicht mehr so funktionieren, wie sie sollen, spüren wir erst, wie wichtig die Füße sind. Das Laufen in Schuhen und auf festen Böden schwächen zum Beispiel die so wichtigen Fußmuskeln. Fehlhaltungen, falsches Laufen, schlechtes Schuhwerk können unsere Füße mürbe machen. Sie brauchen Aufmerksamkeit und Stabilität.

In unserem Fußworkshop möchten wir Ihnen Ihre Füße vorstellen. Sie sollen sie verstehen und kennenlernen. Sie werden erfahren, was Ihre Füße brauchen, wie Sie ihnen helfen können, besser durch Ihren Alltag zu kommen.

Sie erhalten einen Eindruck vom anatomischen Aufbau Ihrer Füße, entdecken mit Ihren Händen die Gewölbe und die Verschraubung Ihrer Füße, nehmen das Stehen und Gehen neu wahr. Ihre Füße üben neue 3D-Bewegungen, die Sie in den Alltag integrieren können. Sie entspannen Ihre Füße, wenn Sie sie unter Anleitung dehnen und massieren. Sie werden sehen: Nach diesem Rendezvous geht es sich besser.



**Claudia Vössing**  
Physiotherapeutin und  
Fachkraft für Spiraldynamik®