



## (m)ein FUSSTAG

### Mit Wahrnehmungsschulung und Bewegungsübungen zum besseren Stand

Unsere Füße tragen uns durchs Leben - oft merken wir das erst, wenn dieses "Wunderwerk" nicht mehr reibungs-los funktioniert. Fehlbelastungen und Schmerzen sind die Folge! In vielen Fällen ist Abhilfe möglich. Noch besser Prävention!

Wollen sie ihren Füßen einen Tag widmen? Was brauchen ihre Füße? Was wollten sie schon immer über ihr "Geh-werkzeug" wissen? Wollen sie Ihren Senk-, Knick-, Spreiz- oder Hohlfüßen aktiv entgegenwirken? Wie entsteht ein Hallux valgus?

Wo soll es hingehen? Am Fußtag können sie lernen dem Potential ihrer Füße – mit diesbezüglichen Übungen - auf die Spur zu kommen.  
Ganzheitliche Körperübungen sollen den Weg zu einem entspannten und kraftvollen Gehen ebnen. Spiraldynamik® kann auf diesem Weg hilfreich sein!

Kursort: Werkstatt Krähe, Westbahnstraße 7 in 1070 Wien (im Hof links, 2. Stock)

Kurszeit: **Samstag, 27.1. oder 28.4. oder 13.10.2018 von 10 bis 17 Uhr**

TeilnehmerInnenzahl: 6 bis 10 Personen

In der Kleingruppe wird das Thema individuell in Eigenverantwortung erarbeitet und abgestimmt auf die Gruppe, sodass alle profitieren können.

Kurskosten: **125 Euro**

Kursleiterin: M. Mörzinger-Wunderer, Spiraldynamik® - advanced, Physiotherapeutin

**Kursanmeldung ist auch direkt unter www.fuessiotherapie.at möglich!**

Mit der Einzahlung des Kursbetrages (auf das PSKkonto AT 86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer) *und* einer schriftlichen Anmeldung sind Sie definitiv dabei!

Reihung erfolgt nach dem Datum der Anmeldung.

Stornobedingungen: 15 Euro Bearbeitungsgebühr innerhalb der 2 letzten Wochen vor Kursstart. Danach können Sie eine ErsatzteilnehmerIn stellen oder die gesamte Kursgebühr wird fällig.

Mitzubringen: warme Socken, bequeme Kleidung und ein (Hand-)Tuch

### ANMELDUNG

Bitte schriftlich: [praxis@fuessiotherapie.at](mailto:praxis@fuessiotherapie.at) oder 1140 Wien, Isbarygasse16/Stiege 2/ Haus B 30;  
Fax: 0043 (1) 41 97 116 Kl. 41

Ich, \_\_\_\_\_ melde mich hiermit verbindlich für den

Fußtag am \_\_\_\_\_ 2017/18 an. Ich bin unter folgender Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ erreichbar; meine Telefonnummer tagsüber lautet \_\_\_\_\_.

Ich bin auch per Fax \_\_\_\_\_ oder E-Mail erreichbar \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_, am \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_