

Fuss-Schule Aargau Ost

Einführungskurse 2011

„Gesunde Füße – Schritt für Schritt“

5000 Aarau: TanzForum,
Delfterstrasse Süd 12, **Sa. 02.04.2011***
Abendkurs: Fr. 9., 16., 23.09. - 19.00-21.00

5712 Beinwil: CIRCLE, Raum für Tanz und
Bewegung, Apothekerweg 2,
Sa. 14.05.2011* / Sa. 22.10.2011*

5610 Wohlen: DanzaZentrum, c/o Streba
Haus, Zentralstrasse 20 B,
Sa. 18.06.2011* / Sa. 19.11.2011*

⇒ *Dauer: jeweils von 09.30 bis 16.30 Uhr.

Rund die Hälfte der Bevölkerung leidet an Fussproblemen wie Hallux valgus, Knick-Senkfüssen oder Hammerzehen. Überlastung, Verspannungen, Deformationen und Schmerzen machen sich bemerkbar. Die häufigsten Ursachen sind chronische Fehlbelastungen in Alltag und Sport sowie das Tragen von falschem Schuhwerk.

Minimale Abweichungen summieren sich im Lauf der Jahre und können sich gravierend auswirken. Gezielte Korrekturen mittels Spiraldynamik® packen das Übel von Grund auf an. Spiraldynamik® ist ein anatomisch-wissenschaftliches Therapie- und Bewegungskonzept, eine eigentliche Gebrauchsanweisung für den Körper.

Spiraldynamik® mit seiner 20-jährigen Therapieerfahrung hat unzähligen Menschen zu einem schmerzfreien Alltag verholfen; dies dank viel Eigeninitiative und Eigenverantwortung.

Für uns alle ist es selbstverständlich, in einer Fahrschule Autofahren zu lernen, sich bei Spezialisten zu Berufsleuten ausbilden zu lassen. Was den eigenen Körper betrifft, reagieren wir weniger sensibel. Niemandem käme es in den Sinn, mit einem platten Reifen an Bike oder Auto weiter zu

Spiraldynamik

intelligent movement

fahren: Viele Erwachsene gehen jedoch mit platten, mit Knick-, Senk-, Hohl- oder Spreiz-Füssen durchs Leben: Sind die Füße auf den Felgen, geraten die Beinachsen aus dem Lot, Gelenke werden fehlbelastet, Rücken und Hallux valgus schmerzen. Der Griff zum Skalpell droht.

Dabei wird lediglich das Symptom bekämpft, die Ursache aber nicht gelöst. Der Fuss wird weiter fehlbelastet, nicht mangels guten Willens, sondern mangels Know-how. Und dieses «Gewusst wie» vermittelt die Spiraldynamik.

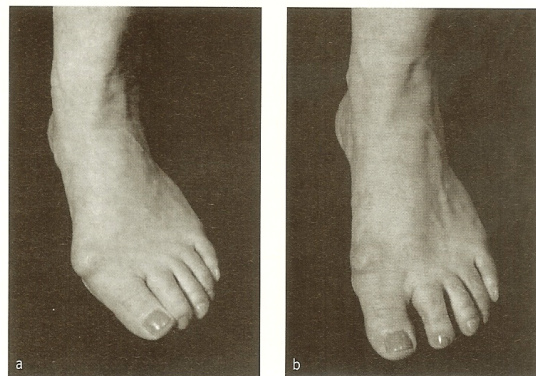
In Tageskursen der «Spiraldynamik Fuss-Schule» erfährt man von Corinna Kohler, wie Fehlhaltungen und Beschwerden entstehen und wie diese verändert werden können. Das Gelernte kann anschliessend im Alltag ganz nebenbei trainiert werden; beispielsweise beim Zähneputzen, an der Tramhaltestelle oder wo immer man Lust und Gelegenheit dazu hat.

Information und Anmeldung bei:

Corinna Kohler, Leitung der Spiraldynamik Fuss-Schule (Tageskurse wie auch Einzelberatungen); Dipl. Fussreflexzonen-Therapeutin, Oberdorf 15, 5102 Rapperswil, Tel. 062 897 01 23, email: corinna.kohler@spiraldynamik.com

www.ch-fuss-schule.ch
www.praxiszentrum-wildegq.ch

Halux Valgus:



Vorher und rechts nach einem Jahr intensiver Spiraldynamik-Selbsthilfe; ohne Operation.