

# Kurs: „Funktionelles Fußtraining“

Individuell - gerätegestützt - Ganzkörpereffekt

## ■ Kursinhalte:

- Erlernen effektiver Massagegriffe für die Füße
- Kennenlernen verschiedener Kräftigungsübungen (mit & ohne Gerät)
- Wahrnehmungsübungen für einen besseren Kontakt zu den Füßen
- Übungsstunde in kleiner Gruppe und intensiver fachlicher Betreuung
- profunde Informationen rund um das Thema „Gesunde Füße“

## ■ Wann?

Start am 04.06.2019 (6 Termine, immer dienstags)

## ■ Kosten

72,00 Euro für 6 Termine

## ■ Anmeldung & Kontakt

Anmeldung bitte telefonisch, per Mail oder im Geschäft

Carsten Ott

*Heilpraktiker, Dipl.Sportwissenschaftler*

Am Alten Pastorat 25

51465 Bergisch Gladbach

(0172) 54 77 382

info@gesundheitspraxis-ott.de

