

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 04.11.2019 (6 Termine, immer montags), 17:30 -18:30 Uhr

▪ **Kosten**

70,00 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



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 04.11.2019 (6 Termine, immer montags), 17:30 -18:30 Uhr

▪ **Kosten**

70,00 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



