

Weitere Kurse

Beachten Sie auch die Ausschreibungen auf unserer Internetseite  
[www.physioticscharner-chur.ch](http://www.physioticscharner-chur.ch)

Physiotherapie Willie Tschärner GmbH  
Tittwiesenstrasse 61, 7000 Chur  
081 353 93 33  
[www.physioticscharner-chur.ch](http://www.physioticscharner-chur.ch)  
[info@physioticscharner-chur.ch](mailto:info@physioticscharner-chur.ch)

**Physiotherapie Willie Tschärner Chur**



# **Fuss - Schule**


**„Der koordinierte Fuss“**

**Der Kurs für Erwachsene**



**Januar und Februar 2023**

## Sehr geehrte Kursteilnehmerin Sehr geehrter Kursteilnehmer

Die Art und Weise, wie wir auf unseren Füßen stehen, prägt deren Gestalt. Gebaut, um uns ein Leben lang Standsicherheit und Fortbewegung zu ermöglichen. Viele Menschen leiden unter Deformitäten wie Hallux valgus oder Beschwerden wie Muskelverspannungen, Kniebeschwerden oder schmerzhaften Druckstellen. Für die Betroffenen eine enorme Belastung. Durch koordinierten Gebrauch lassen sich die Füße oft umgestalten. Ein neues Bewegungsgefühl entsteht. Auf [www.physiotscharner-chur.ch](http://www.physiotscharner-chur.ch) finden Sie weitere wertvolle Hinweise und Ideen zum Thema Füße. Um Ihnen das Üben zu erleichtern, haben wir für Sie die Fusschule-  LernBox entworfen.

### Schwerpunkte des Kurses

- 3D Anatomie und Koordination des Fusses
- Ursachen der häufigsten Deformitäten
- Wahrnehmungsschulung
- Instruktion der Betroffenen (Selbstbehandlung)
- Tape und Einlagen als Hilfsmittel


### Ziele des Kurses

- Theorie und Praxis Fussanatomie
- Wahrnehmungsschulung
- Korrektur von Fuss- und Kniefehlhaltungen
- Stärkung der Fuss- und Beinmuskulatur
- Umsetzung im Alltag

### Kursleitung

Willie Tscharner, Physiotherapeut, Chur

Ich arbeite mit der Therapiemethode Spiraldynamik®.

<b>Dauer</b>	3 Kursdaten à 60 Minuten
<b>Daten</b>	Montag, 9. / 16. / 23. Januar 2023 Donnerstag, 2. / 9. / 16. Februar 2023
<b>Zeiten</b>	19.00 Uhr - 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kursraum Physiotherapie Willie Tscharner Tittwiesenstrasse 61, 7000 Chur
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Teilnehmeranzahl</b>	mind. 5, max. 8
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Kleidung, Schreibzeug
<b>Kursgeld</b>	CHF 90.- pro Kursteilnehmer/in inklusive Kursunterlagen und Fusschule-  LernBox  <b><i>Das Kursgeld ist am ersten Kursteil mitzubringen.</i></b>
<b>Kursabsage</b>	Bei zu geringen Anmeldungen kann der Kurs bis eine Woche vor Kursbeginn abgesagt werden.
<b>Anmeldung</b>	Telefonische Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn <b>erwünscht</b> .  Benutzen Sie unseren Telefonbeantworter. Physiotherapie Willie Tscharner <b>081 353 93 33</b>