

# *Hallux Valgus*

## *Seminar*

**VORBEUGUNG  
&  
SELBSTHILFEMÖGLICHKEITEN**



## Hallux Valgus

### Vorbeugung & Selbsthilfemöglichkeiten

Ein Hallux Valgus ist eine Abweichung der Großzehe im Grundgelenk nach außen in Richtung kleine Zehe. Häufig mit verminderter Stabilität im Quergewölbe, sowie einem funktionellen Senkfuß. Ich zeige Ihnen Ursachen auf, die Sie schließlich aus Ihrem täglichen Leben bewusst verabschieden können. Sie lernen Möglichkeiten wie Sie sich selbst helfen können und Übungen, die Vorbeugung, Erleichterung und im Laufe der Zeit Abhilfe schenken.

#### Kursdetails:

#### Bitte mitbringen:

Matte und Decke  
Gute Portion Neugierde und Muse.  
Bequeme Kleidung.

**Termin:** [www.PhysioOase-Striedl.de](http://www.PhysioOase-Striedl.de) / **Aktuelles**

**Zeiteinheit:** 2 x 90 Minuten

**Ort:** Dommelstadl, Passau, Pocking und auf Anfrage

**Kursleitung:** **Astrid Maria Striedl**

Ganzheitliche Physiotherapie,  
Yoga für Kinder, Teenies, Jugendliche und Erwachsene

**Honorar:** 30,00 € (gilt für Dommelstadl)

**Anmeldung:** [Astrid@PhysioOase-Striedl.de](mailto:Astrid@PhysioOase-Striedl.de)

Telefon: 08507 / 92 333 2

Mobil: 0171 – 44 7 11 32

Von-Thun-Str. 4, 94127 Neuburg am Inn

