

## Fuss – Therapie

**Sie tragen uns durchs Leben.** Leisten zuverlässig ihre Dienste, lassen uns gehen, rennen, springen und balancieren. Sie stützen den Körper und halten ihn im Lot. Und doch schenken wir unseren Füßen nur selten die Beachtung, die sie verdient hätten.

**Der menschliche Fuss ist ein Meisterwerk der Natur.**

Für wen eignet sich gezielte Fuss Therapie:  
Prophylaktisch, Deformationen, Hallux, Senk-oder Knicksenkfuss, Platt-,und Hohlfuss,  
Achillessehnenerschmerz.

- Erklärungen am Fussmodell
- Klar strukturierter Trainingsaufbau
- Einrollmassagetechnik
- Alltagstipps

## Knie - Therapie

Die Belastungsgewohnheit hat grossen Einfluss auf die Ausgestaltung und den Erhalt gerader Beinachsen. X- oder O- Beinen, Kniearthrose, Knieblockaden usw. Richtiger Bewegungsablauf - richtig belastet – keine Abnutzung der Gelenke. Hoch wirksame Übungen der Spiraldynamik.

## Becken – Hüfte

Bei vielen Menschen ist diese Bewegungsvielfalt eingeschränkt, weil das Gelenk nicht optimal bewegt und genutzt wird verliert das Hüftgelenk immer mehr an Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Stabilität. Hinzu kommen chronische Fehlbelastungen, die sich fatal auswirken können. Muskelverspannung, Schmerz und frühzeitige Abnutzung sind die Folgen. Fehlbelastung gehört – zusammen mit genetischen Faktoren, Entzündungen und Unfällen – zu den wichtigsten Ursachen der Hüftarthrose.

## Rücken – Wirbel - Bandscheiben

Steht mein Körper genau im LOT oder gibt es Abweichungen? Alltäglicher Bewegungsmangel setzt dem Rücken und der Wirbelsäule zu.

Leiden Sie unter Kreuzschmerzen, Hohlkreuz, Bandscheibenvorfällen usw.?

Hochwirksame Übungen und Bewegungsabläufe aus der Spiraldynamik® sind garantiert einfach in Ihren Alltag einzubauen. Entdecken Sie ein neues Körpergefühl.

- Erklärungen an der Wirbelsäule
- Bewegungsführung und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Beckenspirale
- Klar strukturierter Trainingsaufbau
- Alltagstipps

## Schulter - Therapie

Verspannungen im Schultergürtel. Oft begleiten sie Menschen über Jahre. Einseitige Belastung am Arbeitsplatz, im Auto oder zu Hause. Folgen sind Kopfschmerzen, Rundrücken und Abnutzungen, Bandscheibenprobleme in der Halswirbelsäule.

**GEBEN SIE GEGENSTEUER MIT NEUEN BEWEGUNGSMUSTERN DER SPIRALDYNAMIK!**

## Preise kombiniert mit Spiraldynamik®

**Einzeltherapie** kombiniert mit Spiraldynamik

**1 x 40** Minuten Beratungsgespräch CHF 45.-

**1 x 50** Minuten Therapie CHF 95.-

### Massage | Mobilisation

**1 x 60** Minuten CHF 120.-

### 5 er Abo

CHF 540.-

### 10er Abo

CHF 1.020.-

Termin nach tel. Vereinbarung

Termin-Annulation 24 Std. vor Vereinbarung

Praxis: Fit&Chi Ruth Haufgartner

Bremgartenstr. 9 | 8966 Oberwil-Lieli

Phone: 056 633 90 20

Mobile: 079 765 90 39

info@fitundchi.ch

www.fitundchi.ch

Es gilt die AGB (kann verlangt werden)  
gültig ab 1. Juli 2014

**QUALITOP** ist die Interessensgemeinschaft der Krankenkassen Helsana, Swica, Wincare und Concordia zur Qualitätssicherung. Teil Rückvergütung durch Ihre Krankenkasse.



## Spiraldynamik® Intelligente BewegungsArt



### Fuss – Beinachsen Therapie

**Sie tragen uns durchs Leben.** Leisten zuverlässig ihre Dienste, lassen uns gehen, rennen, springen und balancieren. Sie stützen den Körper und halten ihn im Lot. Und doch schenken wir unseren Füßen nur selten die Beachtung, die sie verdient hätten.

Für wen eignet sich gezielte Fuss Therapie:  
Prophylaktisch, Deformationen, Hallux, Knicksenkfuss, Platt-, und Hohlfuss, Achillessehnenbeschmerz.

### Rücken – Wirbel - Bandscheiben

Steht mein Körper genau im LOT oder gibt es Abweichungen?

Leiden Sie unter Kreuzschmerzen, Hohlkreuz,  
Bandscheibenvorfällen usw.?

Hochwirksame Übungen und Bewegungsabläufe aus der Spiraldynamik® sind garantiert einfach in Ihren Alltag einzubauen. Entdecken Sie ein neues Körpergefühl.

Fit & Chi  
Ruth Haufgartner  
dipl. Bewegungstherapeutin  
Spiraldynamik®  
Bremgartenstrasse 9  
8966 Oberwil-Lieli

Telefon 056 633 90 20  
Mobile 079 765 90 39

info@fitundchi.ch  
www.fitundchi.ch



**qualitop**  
zertifiziert