



Presseinformation

Stella Arndt, Sigrid Westenfelder

Füße to go

Fußübungen für den Alltag, zu Hause und unterwegs

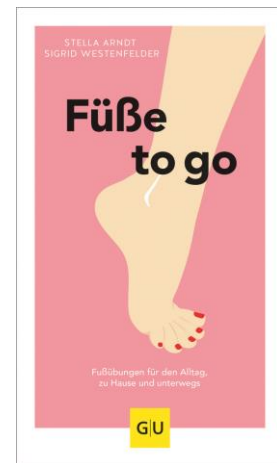
Umfang: 96 Seiten

Format: 10,8 x 19 cm, Pappband

Preis: 12,99 € (D)/ 13,90 € (A)/ 18,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7748-3

Erscheinungsdatum: April 2021



Das erste Fußübungs-Programm für unterwegs – „leichtfüßig“ und reich illustriert

Im Laufe unseres Lebens laufen wir drei- bis viermal um die Erde – und zwar auf unseren Füßen. Als Stoßdämpfer federn sie jeden unserer Schritte ab, fangen sogar ein Vielfaches unseres Gewichts auf. Was, wenn die Füße diesen Belastungen nicht mehr standhalten? Hallux valgus, Krallenzehe, Hohl-, Spreiz- oder Plattfuß oder eine steife Großzehe – sind die Füße verformt, leiden die Betroffenen. In diesem reich illustrierten Büchlein werden für jeden Problemfuß die passenden Bewegungseinheiten angeboten. Und noch mehr: Zahlreiche Übungen in **Füße to go** zeigen, wie man unterwegs im Alltag – ob im Büro, in der U-Bahn oder wartend in der Einkaufsschlange – problemlos und unsichtbar seine Füße trainieren und ihnen Erleichterung verschaffen kann.

Stella Arndt ist Physiotherapeutin. Füße und Fußgesundheit sind ihre Arbeitsschwerpunkte. Sie hat zahlreiche Zusatzausbildungen gemacht, unter anderem in Fußreflexzonentherapie, Spiraldynamik® und Osteopathie. In der von ihr begründeten „Fußschule Lüneburger Heide“ hilft sie Patienten mit ihrem multimodalen Therapieansatz und gibt Kurse zur Fußgesundheit. Für GU hat sie den Ratgeber "Endlich frei von Fußschmerzen" geschrieben.

Sigrid Westenfelder hat einen Bachelor in zeitgenössischem Tanz an der Kunsthochschule EDDC in Arnheim, Holland, gemacht. Nach ihrer Bühnenkarriere hat sie sich auf das Unterrichten von Bewegung spezialisiert. Seit 12 Jahren ist sie selbstständige CANTIENICATrainerin, Spiraldynamik-Fachfrau und Gesundheitscoach in Berlin.