



Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe

Thomas Rogall

Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe Thomas Rogall

 [Download Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe ...pdf](#)

 [Online lesen Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthil ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe Thomas Rogall

64 Seiten

Kurzbeschreibung

Zurück zu gesunden Füßen

Bei einem Hallux valgus muss die Großzehe wieder sanft in ihre anatomisch sinnvolle Position gebracht werden. Die praktischen Tipps und Übungen in diesem Buch zeigen, wie das möglich ist.

Die mit zahlreichen Fotos illustrierten Übungen fördern die Feinmotorik der Füße und führen zu einer bewussten und ausgewogenen Belastung des Fußgewölbes und der Zehen. Auch die Methode des Tapings, mit der die Großzehe in einer korrigierten Stellung elastisch fixiert werden kann, wird vorgestellt.

Der Autor Thomas Rogall, ein erfahrener Physiotherapeut, leitet die Fuß-Schule München Über den Autor und weitere Mitwirkende

Thomas Rogall, 1961 in München geboren, arbeitet seit 1988 als Masseur und seit 1996 als staatlich anerkannter Physiotherapeut mit eigener Praxis in München. 2007 gründete er die Spiraldynamik®-Fuß-Schule München, inzwischen Fuß-Schule München – „Die Kunst des Gehens“.

Download and Read Online Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe Thomas Rogall

#9CXUG8SE2FW

Lesen Sie Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall für online ebook Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall Bücher online zu lesen. Online Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall ebook PDF herunterladen Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall Doc Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall Mobipocket Hallux valgus: Die besten Übungen zur Selbsthilfe von Thomas Rogall EPub