

Timelaps hallux valgus

**We beginnen om
19.30 uur**

Voeten van Adjura

Resultaat online
training hallux valgus



Voor

Na

Welkom

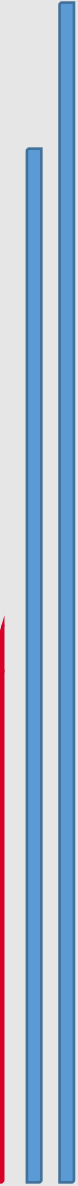
- Voorstellen
- Online training, link
- Waarom een timelaps?
- Hoe gaan we het doen?
 - 8 modules
 - Voetfoto
 - Online training
 - Zoombijeenkomsten
 - App groepje
- Na afloop
- Vragen
- Wie wil meedoen?



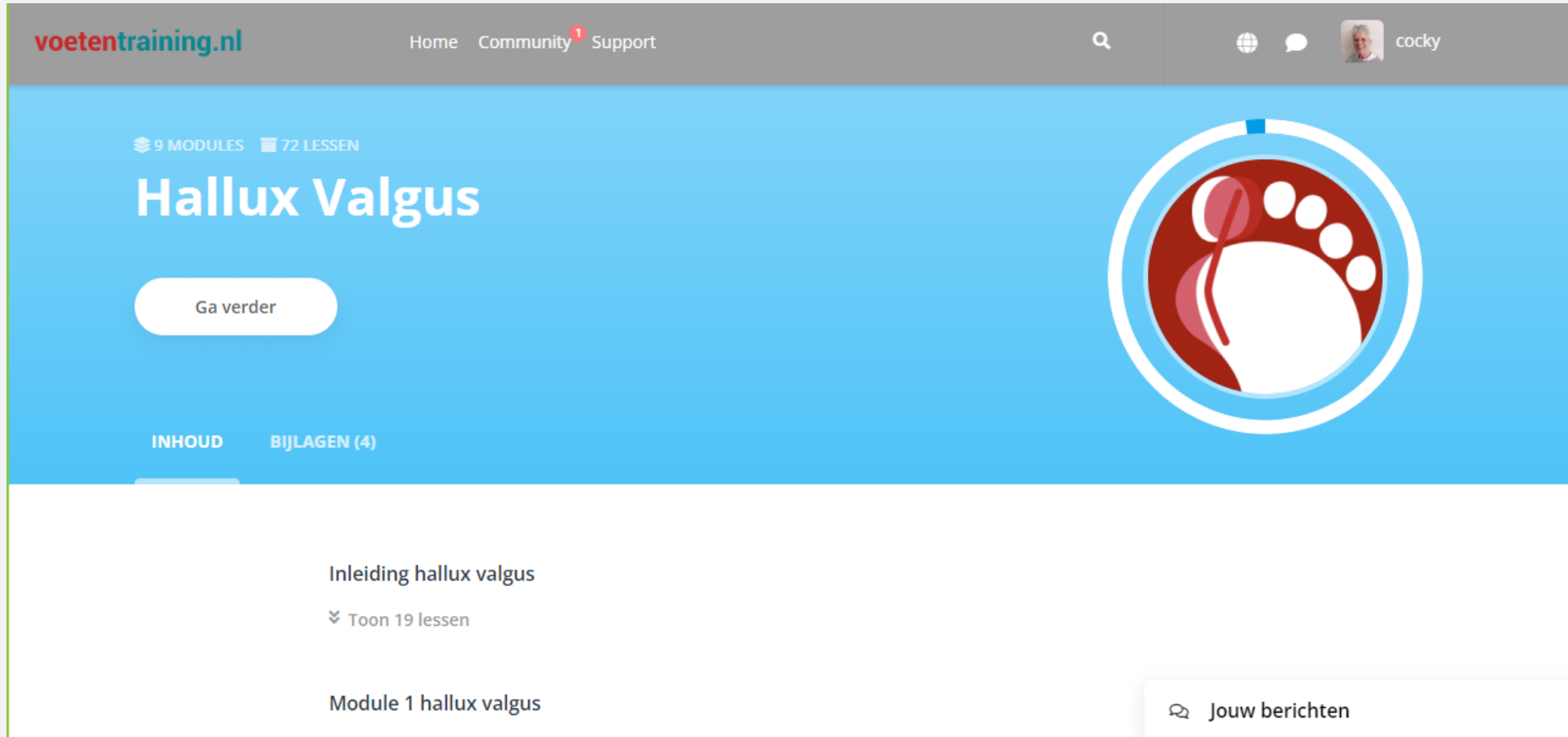
Voorstel rondje



15 deelnemers met alleen links hallux valgus; alleen rechts hallux valgus en hallux valgus links en recht



Online training



The screenshot displays the 'voetentraining.nl' website interface for an online training course titled 'Hallux Valgus'. The header bar is grey and contains the site logo, navigation links for 'Home', 'Community' (with a red notification badge), and 'Support', a search icon, and a user profile for 'cocky'. The main content area has a light blue background. It features a progress indicator showing '9 MODULES' and '72 LESSEN'. The course title 'Hallux Valgus' is prominently displayed in white text, accompanied by a circular graphic of a foot with a red line indicating the affected area. A white button labeled 'Ga verder' is positioned below the title. Below this, there are tabs for 'INHOUD' and 'BIJLAGEN (4)'. The 'INHOUD' tab is active, showing a list of course modules: 'Inleiding hallux valgus' (with a dropdown arrow and 'Toon 19 lessen') and 'Module 1 hallux valgus'. A 'Jouw berichten' (Your messages) notification is visible in the bottom right corner.

voetentraining.nl

Home Community¹ Support

9 MODULES 72 LESSEN

Hallux Valgus

Ga verder

INHOUD BIJLAGEN (4)

Inleiding hallux valgus

▼ Toon 19 lessen

Module 1 hallux valgus

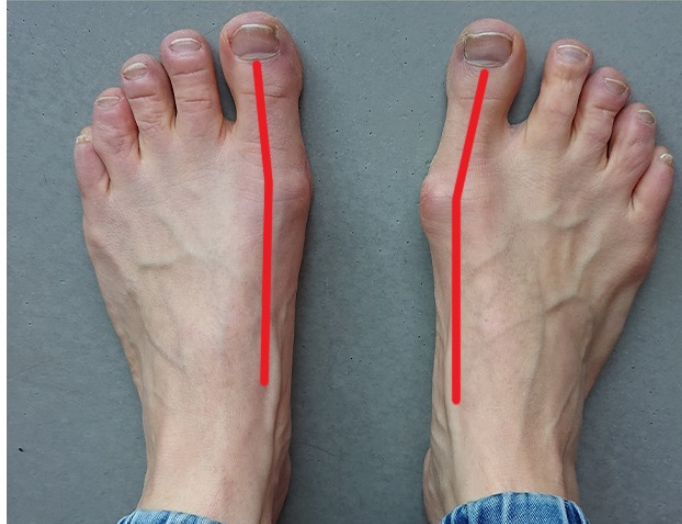
Jouw berichten



Waarom een timelaps



VOOR



TIJDENS



NA

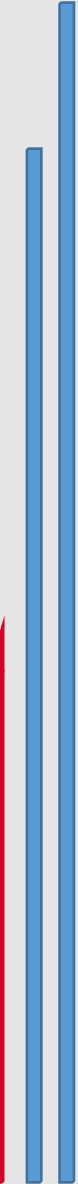
Hoe gaan we het doen?



8 Modules, over iedere module 3 weken

Bij iedere nieuwe module een zoom bijeenkomst

1. Week 19 6 mei start module 1
2. Week 22 27 mei start module 2
3. Week 25 17 juni start module 3
4. Week 28 8 juli start module 4
5. Week 31 29 juli start module 5
6. Week 34 19 augustus start module 6
7. Week 37 9 september start module 7
8. Week 40 30 september start module 8



Zoom bijeenkomsten



- Start 19.30 uur
- Einde 20.15 uur
- Altijd dezelfde link

<https://us04web.zoom.us/j/71704904102?pwd=uPp4blvzOaWaC3DGDkIJbUccMgl6Rd.1>

Voetfoto



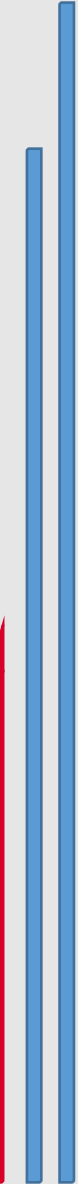
Belangrijk

- Zelfde ondergrond
- Zelfde tijd van de dag (belichting)
- Start nieuwe module
- Foto sturen naar cocky@voetentraining.nl
- Foto zelf bewaren, later versturen via wetransfer (kwaliteit)

Online training



- Meetformulier
 - Doornemen
 - Druk onder de voeten
- Hulpmiddelen
 - Aan te schaffen
 - Gebruik
- 3x per week 15 minuten per voet; altijd beide voeten
- Druk onder de voeten



App groep Timelaps

App groep

- Vragen
- Community
- Deelnemen?
 - Naam en 06 nummer sturen naar cocky@voetentraining.nl



Anja



VOOR



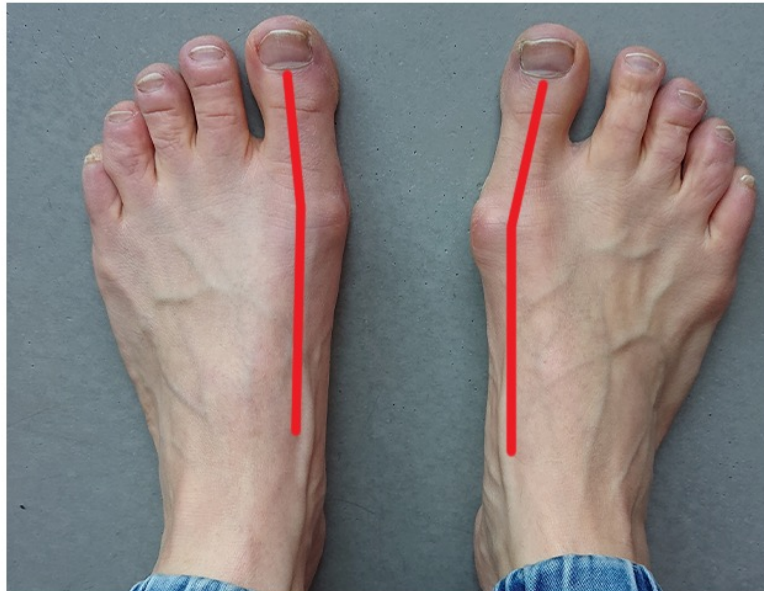
Webinar Timelaps

NA

Wendy



VOOR



TIJDENS



NA

Agneta

Voor



Na



Ada



Voor



Na

Hannah

Voor



Na



Benodigd oefenmateriaal



- Spike massagebal
- Elastiek
- Wiggen

Totaal ± € 19,50

+ een massage kruis

Dan totaal ± € 27,00

NB exclusief verzendkosten

Uitlijning

Voor het uitlijnen van de teen, kiezen uit:

- Rekbare tape (€ 7,95) of
- Taping loop (€ 14,95)
- Teenspreiders (€ 22,50)
- of Correct Toes (€ 62,95)
- Epitact sport (€ 38,95)



Na afloop

Voetentraining wil gebruik
maken van foto's

Wil van de foto's een timelaps
maken

Deelnemers worden mogelijk
gevraagd voor testimonial

Officieel ja/nee



Tijd voor vragen

