

„Fitte Füße“ - Kompaktkurs für gesunde Füße

Fitte Füße zu haben, heißt sich beschwerdefrei und entspannt fortzubewegen. Leider werden die meisten Füße nicht gut behandelt, Aufmerksamkeit bekommen unsere Füße oft erst, wenn es weh tut. Dabei können Sie durch gezieltes aktives Training Ihrer Füße vielen degenerativen Erkrankungen vorbeugen. Eine unnatürliche Fußstatik und evt. daraus resultierende Fußbeschwerden können gelindert werden. In dem Kompaktkurs „Fitte Füße“ lernen Sie Ihre Füße besser zu verstehen und sie zu trainieren. Der Kompaktkurs geht über drei aufeinanderfolgenden Einheiten á 1 Stunde.

Inhalte des Kompaktkurses:

1. Teil:
 - praxisnahe Wissensvermittlung zur Anatomie des Fußes
 - Verbesserung der Wahrnehmung Ihrer Füße
 - Dehnungs- und Entspannungsübungen
 - Ganganalyse

2. Teil:
 - Basisübungen für die Füße
 - Kräftigung der Fußmuskulatur
 - Verbesserung der Beweglichkeit
 - Optimierung der Belastung beim Stehen und Gehen

3. Teil:
 - Spezielle Übungen
 - Einführung in die Spiraldynamik
 - Krankheitsbilder und Behandlung
 - Info Hilfsmittel

Ziele des Kompaktkurses:

Sie bekommen Hilfe zur Selbsthilfe, sie begreifen die Bauweise Ihrer Füße und erlernen gezielte Übungen, wie Sie Ihre Füße selbst trainieren können. Sie erkennen die Belastung Ihrer Füße beim Stehen und Gehen und erhalten Tipps, wie Sie das Gelernte in den Alltag integrieren können. Der Kompaktkurs stärkt die Eigenkompetenz und Sie bekommen eine gute Grundlage, auf der Sie trainieren und Ihre Fußgesundheit weiter entwickeln können.

Für wen ist der Kompaktkurs gedacht:

- für alle Erwachsenen, die aktiv und präventiv etwas für Ihre Fußgesundheit tun möchten
- für Menschen mit bereits bestehenden Fußproblemen, wie z.B. Knick-, Senk-, Spreizfuß, Hallux Valgus, Fersenschmerz, u.a. ist eine Teilnahme ebenfalls sinnvoll

Die Übungen finden im Sitzen, Stehen und Gehen statt, hier sollten keine gesundheitlichen Einschränkungen bestehen. Für Menschen mit schweren Steh-/Gehstörungen ist der Kompaktkurs leider nicht geeignet. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, im Sitzen auf dem Stuhl ihren Fuß mit übergeschlagenem Bein zu erreichen.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung (z.B. Leggings oder Hose, die sich über die Knie hochkrempeln läßt), warme Socken, evt. Schreibutensilien

Kontakt: Claudia Bienert, 0172-2570065 / info@praefit-kaarst.de / www.praefit-kaarst.de