

Der Gesunde Fuß – SVK - Herbstkurs

Gesunde Füße sind das Fundament unseres Körpers. Füße sind wichtig für unser Gleichgewicht, geben uns die notwendige Trittsicherheit und unterstützen unsere Haltungs- und Bewegungskoordination. Wenn allerdings ein Fußproblem vorliegt wird daraus sehr schnell ein Haltungsproblem für den ganzen Körper - mit Überbelastung von Knie- und Hüftgelenken und der Wirbelsäule. Nur mit gesunden Füßen macht Bewegung Spaß und wir kommen "Guten Fußes" ans Ziel. Schmerzende Füße hingegen sind ein Anzeichen dafür, dass mit Ihren Füßen etwas nicht in Ordnung ist. Spätestens dann sollten Sie ihnen täglich gebührend Aufmerksamkeit schenken.

Daher ist die Fußgesundheit elementar wichtig und es werden in diesem Kurs gezielte Übungen zur Aktivierung und Stabilisierung der Füße und Beinachse gezeigt. Diese Übungen können leicht erlernt und gut zu Hause angewendet werden. Nur das tägliche Training mit den Füßen – dehnen, mobilisieren und kräftigen – bringt Sie einen Schritt in Richtung "Gesunde Füße"!

Mitbringen: Da wir in diesem Kurs sinnvollerweise barfuß üben, werden wir immer mit einer gemeinsamen "Fußwaschung" beginnen. Bitte bringen Sie deshalb einen Waschlappen und ein Handtuch mit. Gerne dürfen Sie auch in Noppensocken teilnehmen.

- Termine:** 5 Dienstage: 17. September bis 15. Oktober 2019
von 18:30 – 19:30 Uhr
- Ort:** Bewegungshalle Kirchdorf, Michael-von-Jung-Straße
(Oranger Neubau neben der Schule)
- Parken:** Bitte parken Sie bei der Festhalle und laufen Sie den schmalen Weg
links an der Schule entlang. Er führt direkt zur Bewegungshalle.
- Kursleitung:** Claudia Nagel-Wagner
Ergotherapeutin/Sportlehrerin
- Kosten:** SVK Mitglieder 20 Euro
Nichtmitglieder 30 Euro
(Max. 12 Teilnehmer/innen möglich)
- Anmeldung:** e-mail: nagel.wagner@gmx.de
Tel.: 07354/2482