



Workshop: Zeigt her Eure Füße!

Fussgesundheit ist Lebensqualität!

Unsere Füße gesund und leistungsfähig zu erhalten ist möglich !

Inhalte:

- Aufbau und Funktion des Fusses
- Überblick über häufige Fussprobleme
- Zusammenhang zum Knie und Hüftgelenk und zur Wirbelsäule
- Möglichkeiten zur Aktivierung der Fussmuskulatur – Integration in den Alltag
- Barfussgehen , wie geht's am besten?
- Welches Schuhwerk kann mir gut tun?

Der Workshop ist praxisorientiert und vermittelt ein alltagstaugliches Spektrum an Übungsmöglichkeiten und sinnvollen Anregungen zur langfristigen Veränderung von Bewegungsgewohnheiten.

Für langfristige, anhaltende Veränderungen und eine wirksame Vorbeugung ist ein regelmässiges Üben unerlässlich.

Dieser Workshop ersetzt nicht die Diagnose und Behandlung durch einen Arzt oder Therapeuten!

Voraussetzungen:

- Normale körperliche Belastbarkeit im Gehen, Sitzen und Stehen.
- Die Beweglichkeit im Sitzen sollte ausreichend sein, einen Fuss auf den gegenüberliegenden Oberschenkel zu legen, um den Fuss mit den Händen zu greifen. Bei Hüftgelenkersatz muss der Arzt vorab gefragt werden.
- Alle Übungen werden barfuss durchgeführt.

Bitte mitbringen: flexible Kleidung, dicke Socken, kleines Handtuch, Waschlappen. Etwas zu Essen und zu Trinken, Schreibzeug.

Der Workshop dauert 3,5 Stunden **incl.** 0,5 Std Pause.

Kosten pro Person: 35 Euro

Kursleitung: Kirsten Schmidt (Physiotherapeutin)

Fragen zum Workshop: 05722/27910 oder praevention-k.schmidt@gmx.de

Kursort: Vereinsheim TSV Bad Eilsen, Schulstraße 5, 31707 Heeßen.

Kurszeit: Samstag, den 23. Februar 2019 von 9.30 Uhr bis 13.00

Uhr.

Anmeldung über: www.tsv-bad-eilsen.de

oder Tel.:05722/81111 (Dienstags und Mittwochs von 15-17 Uhr)

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen/ mindestens 8