

„Gut zu Fuß - Workshop für gesunde Füße“

Gesunde Füße sind unsere Basis, auf ihnen stehen wir fest im Leben. Gut zu Fuß zu sein, heißt sich beschwerdefrei und entspannt fortzubewegen. Leider werden die meisten Füße nicht gut behandelt; meist stecken sie in Strümpfen und Schuhen, oft zu eng oder zu hoch und haben zu wenig Bewegung. Aufmerksamkeit bekommen unsere Füße oft erst, wenn es weh tut. Nach dem Gang zum Arzt werden meist Einlagen verschrieben, oft droht sogar eine Operation. Soweit muss es gar nicht erst kommen, denn durch gezieltes Training Ihrer Fußmuskulatur können Sie aktiv vorbeugen. Auch eine unnatürliche Fußstatik, eine damit verbundene Fehlbelastung und evt. daraus resultierende Fußbeschwerden können gelindert werden.

Inhalte des Workshops:

- praxisnahe Wissensvermittlung zur Anatomie des Fußes
- allgemeine Informationen zur Fußgesundheit
- Verbesserung der Wahrnehmung Ihrer Füße
- Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur
- Dehnungs- und Entspannungsübungen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Optimierung der Belastung beim Stehen und Gehen
- Basisübungen zur Integration in den Alltag

Ziele des Workshops:

Die Teilnehmer 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 Workshop stärkt die Eigenkompetenz und Sie bekommen eine gute Grundlage, auf der Sie trainieren und Ihre Fußgesundheit weiter entwickeln können.

Für wen ist der Workshop 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 Workshop 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