

## Funktionelles Fußtraining

Fußschmerzen, Hallux valgus, Fußfehlstellungen sind definitiv keine Seltenheit mehr.

Oft bekommen Betroffene als einzige Empfehlungen passive Maßnahmen (orthopädische Einlagen, Schienen) oder Operationen angeboten. Bevor man sich allerdings unters Messer legt, lohnt es sich immer, erstmal ein aktives Training auszuprobieren, um die Situation zu verbessern.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die entweder in irgendeiner Weise Probleme mit ihren Füßen haben oder die sich für den Erhalt ihrer Fußgesundheit interessieren.

Jede Trainingseinheit wird aus zwei Teilen bestehen. Einmal natürlich aus dem praktischen Teil, in welchem wir uns gemeinsam um die Mobilität und die Kräftigung unserer Füße kümmern, aber auch aus einem Theorieteil. Die Aufklärung ist ein ganz entscheidender Faktor für die Fußgesundheit, weshalb es an jedem Abend Infos zu verschiedenen Themen wie z.B. Einlagenversorgung, Hallux valgus, Spreizfuß und Schuhe gibt. Hier können Sie die Übungleiterin Bianca Zender auch ihre individuellen Fragen stellen.

Die gezeigten Übungen sind bewusst simpel gehalten, damit jeder Teilnehmer zwischen den Trainingsterminen zuhause weiterüben kann.

- Idealerweise findet das Training barfuß, also auch ohne Socken, statt.
- Aus Hygienegründen bringen Sie bitte ein Handtuch als Unterlage mit.