

## Termine Einführungskurs „Gut zu Fuß ein Leben lang“

Rund die Hälfte der Bevölkerung leidet an Fußproblemen: Schmerzen, Überlastung, Verspannung und Deformitäten. Die häufigsten Ursachen sind chronische Fehlbelastungen. Kleine Abweichungen über Jahre hinweg haben große Auswirkung - kleine Korrekturen übrigens genauso! Dieses Prinzip können Sie gezielt nutzen. Dieser Kurs ist geeignet für **Menschen mit Fußbeschwerden**, insbesondere bei:

Fußdeformitäten (Knick-, Senk-, Spreiz-, Hohlfüßen, Hallux valgus)  
Überlastung im Vorfuß (Metatarsalgien, Morton Neuralgie, Hornhautbildung)  
Fersenproblemen (Fersensporn, Achillessehne, Fersenschmerz)

### Kursinhalte:

Sie lernen auf verständliche Art die Prinzipien der Spiraldynamik® und die **Bauweise Ihrer Füße** kennen. Fußproblemen wird auf den Grund gegangen und **Selbsthilfe gemeinsam erarbeitet**. Die Kursleiterin zeigt gezielte **Spiraldynamik® - Übungen**, damit Sie Ihre Füße Schritt für Schritt anatomisch sinnvoll belasten. Sie bekommen Hilfestellung, wie Sie das Gelernte in **Ihren Alltag** integrieren können.

### Kursziele:

- Wissensvermittlung zur Anatomie des Fußes
- Konkretisieren der eigenen Körperwahrnehmung
- Integration des Gelernten in das Üben und Bewegen
- Integration des Gelernten in den Alltag

### Leitung:

**Medea Ludwig,**

Fachkraft für Spiraldynamik®, Advanced Level  
staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

### Kursadresse:

HERMELIN GmbH, Siemensstr. 15, 40721 Hilden

### Teilnehmerzahl:

10-14 Personen

### Kurskosten:

140 Euro

### Kursnachweis:

Eine schriftliche Teilnahmebestätigung am Kurstag

### Hinweise:

Bitte mitbringen:

Handtuch, bequeme Kleidung (Trainingshose oder Leggings),  
warme Socken, Verpflegung für die Mittagspause

### Kursdaten 2024:

**20.01.2024; 14.04.2024; 08.06.2024;**  
**07.09.2024; 24.11.2024**  
**Samstag oder Sonntag 10:00-17:00 Uhr.**

### Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge berücksichtigt und bestätigt.

Bitte zahlen Sie das Kursgeld erst **nach Erhalt unserer Anmeldebestätigung**.

Bei nicht Erscheinen oder kurzfristiger Stornierung / Abmeldung durch den Teilnehmer wird eine Bearbeitungsgebühr von 40 € berechnet. Wird die minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs ausfallen oder verschoben werden. Bei Ausfall wird eine bereits gezahlte Gebühr erstattet. Die Unfall- und Diebstahlversicherung sind Sache der Teilnehmenden. Programm-Änderungen bleiben vorbehalten.