

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 2025:

25.01.2025; 05.04.2025; 12.07.2025
20.09.2025; 22.11.2025
Samstag 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.