

Ausschreibung Kurs „Gut zu Fuß ein Leben lang“

06.12.2025

Einführungskurs zum Thema Fuß für Erwachsene.

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 Hilfestellungen, wie Sie das Gelernte in **Ihren Alltag** integrieren können.

Kursziele:

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



Leitung:

Medea Ludwig,
Fachkraft für Spiraldynamik®, Advanced Level
Bewegungspädagogin

Kursdatum:

Samstag 06.12.2025 10.00 – 17.00 Uhr

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

Teilnahmebedingungen:

Die Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge berücksichtigt und bestätigt. Bitte zahlen Sie das Kursgeld erst **nach Erhalt unserer Anmeldebestätigung**. Bei nicht Erscheinung 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.

Kontoverbindung:

HERMELIN GmbH, Postbank Essen,
BLZ 360 100 43, Konto: 89192438, IBAN DE74360100430089192438