

Soweit die Füße dich tragen

Willkommen zum Barfuss – Kurs

Mittwoch, 04./11./18./25.03. und 01.04.2020

16:45 – 17:45 Uhr

5 Lektionen CHF 90.00

Kein anderer Körperteil ist so extrem belastet wie die Füße. Bei jedem Schritt trägt ein einziger Fuss das gesamte Körpergewicht, beim Rennen sogar ein Mehrfaches davon. Als Fundament unseres ganzen Skelettes muss den Füßen unbedingt viel mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge geschenkt werden. Die aufrechte Haltung des Fusses ist zentral, denn wenn der unterste Baustein schief steht, dann...

60 % aller Erwachsenen haben Fusschäden. Die Ursache ist meistens eine Fehlbelastung des Fusses und oft des gesamten Beines, was zeitversetzt eine Kettenreaktion von Problemen auslöst: Entzündungen, Hühner-äugen, Achillessehnen-schmerzen, Kniearthrosen, Hüftarthrosen, Kreuz-schmerzen.

So wie der korrekte Umgang mit der Wirbelsäule gelernt werden kann, ist auch bei den Füßen anatomisch intelligentes Stehen und Bewegen lernbar. Voraussetzung dafür ist der Wille jedes Einzelnen, Eigenverantwortung zu übernehmen.

Im Fuss-Kurs werden ausdrücklich erworbene – und nicht angeborene – Fehlhaltungen der Füße behandelt.

Daniela Fischer Fries - Bewegungspädagogin BGB - Hch.Suppiger Str. 1 - 6234 Triengen
079 255 03 37 - 041 933 32 40 - info@gym-triengen.ch - www.gym-triengen.ch

