

# Ein Tag für gesunde Füße

Cornelia Dietz

Mit unterschiedlichen Dehn- und Kräftigungsübungen ziehen wir die Zehen wieder in die richtige Richtung **(Hallux Valgus)(deutlich hervorheben)**. Sie lernen Übungsabläufe bei der Problematik: Plattfuß, Spreizfuß, Senkfuß und Hammerzeh kennen und können das Erlernte zu Hause auch umsetzen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Anregungen und können täglich üben, während Sie lesen oder fernsehen, Musik hören usw. Zum Abschluss des Kurses werden wir die Füße mit Fußcreme massieren und laufen dann wie "auf Wolken!" Auch der noch gesunde Fuß wird trainiert und gestärkt, so dass man Fußschmerzen vermeiden kann.

**Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und ein kleines Gästehandtuch(35x45)**

Anmeldung bis 05. Juni 2020 17.00 Uhr

Die Teilnehmer bekommen kostenloses Material zum Üben

Beginn: Freitag, 5. Juni 2020 18.00 bis 20.00 Uhr  
Ort: VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

(max. 18 TN / 1 Einheit 120 min.)