

WEBINAR

Dass die Füße uns tragen, uns fortbewegen und stabilisieren ist viele Jahre für uns eine Selbstverständlichkeit. Erst, wenn wir uns verletzen, der Fuß sich aufgrund eines Fehlverhaltens oder einer Überlastung meldet, werden wir achtsam. Es folgt der Weg zum Arzt und orthopädischen Sanitätshaus. Doch vieles liegt in unserer Hand oder wohl besser gesagt, in unserer eigenen Verantwortung. Wir müssen unsere Füße genauso trainieren, wie wir unsere Schulter- oder Armmuskeln. Es geht darum die Füße belastbar zu machen, eine gute Basis für die gesamte Körperhaltung zu entwickeln, Schmerzen oder Missempfinden zu minimieren oder ihnen vorzubeugen. Nach einem theoretischen Einstieg, der für unser Fuß-Verständnis von Bedeutung ist, wird trainiert. Workout für die Füße!

Ablauf

90 Minuten	Theorie – Wissenswertes zum Thema Fuß
45 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch

Musik zur Praxis

Trotz guter Schnittstellen, Mischpults, Interfaces, Headsets, entsprechend allen möglichen technischen Maßnahmen, die getroffen werden können und ich getroffen habe, ist das musikalische Erlebnis für die Teilnehmer einer Online -Veranstaltung oft nicht zufriedenstellend, teils sogar störend. Aus dem Grunde arbeite ich zwar mit Musik, aber ohne analoge Musikübertragung.

Du hast zwei Möglichkeiten:

- A Den Unterricht in der Stille zu genießen und ohne musikalische Begleitung zu trainieren
- B Dir die Musik zu besorgen, mit der ich arbeiten werde und diese in bester Klangqualität zu Hause parallel zum Unterricht zu nutzen.

Wir arbeiten bei diesem Kurs mit der Musik: Fascial Stretch

Bestellung: <https://www.eo-verlag.com/fascial-stretch-1866.html>