



## KURS FÜSSE – BEINE – GEHEN

**Gehen** ist die natürlichste Fortbewegungsform. Je besser du gehst, desto besser geht es dir.  
Lerne deine Füsse kennen: Das Fundament auf dem du stehst.

Nicht artgerechte Haltung der Füsse verursachen schmerzhaft Zustände. Fehlanpassungen und/oder Bewegungsarmut der Fussgelenke sind häufige Ursachen für Gelenksbeschwerden. Durch unseren «modernen» krummen/gebeugten Lebensstil haben viele das natürliche Gehen vergessen und das Gefühl für den eigenen Körper verloren. Leider ist das auch schon bei Kindern und Jugendlichen zu erkennen. Wie Leichtfüssig wir durchs Leben gehen liegt in unserer Hand bzw. Fuss.

### KURSIHALT:

Bewusste Haltung, bewusst Gehen und Bewegen.  
Mobilisieren und kräftigen der Fuss- und Hüftgelenksmuskulatur.  
Fehlanpassungen korrigieren oder noch besser: vermeiden. Übungen und Informationen dazu.  
Es lohnt sich mit seinen Füssen achtsam und sorgsam umzugehen.

### VORAUSSETZUNGEN:

Den Willen bewusst, Selbst wertschätzend, geduldig, kontinuierlich und eigenverantwortlich an sich zu arbeiten.

**Wann:** Di, 09./ 16./ 23./ 30.01.2024, jeweils 08.15 - 09.45 Uhr  
und 06.02.2024 08.30 - 11.30 Uhr oder nach Absprache

**Wo:** in der Turnhalle in Riom, 5. Teil draussen unterwegs

**Kosten:** 195.00 CHF

**Anmeldung bis 29.12.2023**



Yvonne Carisch, 7463 Riom

081 834 56 59 / 079 555 70 03 / [yv.carisch@bluewin.ch](mailto:yv.carisch@bluewin.ch)