

## **Bedeutung der Füße in Bezug auf Körperhaltung und Bewegung**

1 tägig

Webseminar

Webseminar - Start ist jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

Auf die Füße- fertig- los

Dieses Webseminar richtet sich an Alle, die das Potential der Füße für eine gesunde Haltung, richtige Bewegungsausführung und Lebensqualität kennenlernen und stärker ausschöpfen wollen.

### **Voraussetzungen**

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich. Grundkenntnisse der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers sind aber empfehlenswert und sehr von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Bedeutung der Füße in Bezug auf Körperhaltung und Bewegung sowie die S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### **Beschreibung**

Ob Pilates, Step Aerobic oder HIITup... oft sind die Füße nur „Mittel zum Zweck“, um die eigentlichen Zielbewegungen auszuführen und die Trainingsziele zu erreichen, egal ob sie Kraftzunahme oder Gewichtsabnahme heißen.

Die notwendige Aufmerksamkeit erhalten die Füße in der Regel erst, wenn sie sich melden, also schmerzen! Daher soll dieses Webseminar einerseits dazu dienen, Sie für das Wunderwerk „Fuß“ mit all seinem Potential für Haltung und Bewegung, aber auch seinen Herausforderungen zu sensibilisieren.

Andererseits können Sie hier Ihre Kompetenz erweitern, um über Ihr eigentliches Stundenthema hinaus mit fundierter Kenntnis über Anatomie und funktionellen Zusammenhängen wertvolle Tipps zur Gesunderhaltung und Trainingssteuerung geben zu können.

Inhalte des Webseminars:

#### **I. Funktionelle Anatomie**

- a. Passiver Bewegungsapparat
  - b. Aktiver Bewegungsapparat
- Extrinsische Muskulatur  
Intrinsische Muskulatur

#### **II. Funktionen des Fußes**

- a. Grundlegende Aufgaben des Fußes
- b. Die 3 Wirkmechanismen des Fußes
- c. Einfluss der Füße auf die Haltung
- d. Einfluss der Füße auf die Bewegung

### III. Typische Fußbeschwerden

- a. Spreizfuß und Metatarsalgie
- b. Fersensporen und Plantarfasziitis
- c. Hallux valgus und Hallux rigidus

### IV. Beeinflussung der Fußkompetenzen

- a. Einfluss des Schuhwerks
- b. Einfluss des Alters
- c. Einfluss des Trainingszustands

### Anmerkung

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat des Webseminars: € 175,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 575,- zzgl. 19% MwSt. ( statt regulär € 625,- zzgl. 19% MwSt. )

### Presenter



### Termin(e)

#### in Online als Webinar

FUES-Online **Bedeutung der Füße Webseminar**

18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

FUES-Online+GFS-Online **Paket: Bedeutung der Füße Webseminar + S-Lizenz Webseminar**

18.01.2038 in ONLINE / ONLINE