

Pilates für die Füße - Happy Feet

1täglich

Pilates, Funktionelles Training, Gesundheit

Die Füße sind der Teil unseres Körpers, der uns mit unserer Umwelt verbindet. Sie geben uns eine Basis und tragen uns durch unser Leben. Sie bilden das Fundament auf dem sich unser Körper aufbaut. Sie sind ähnlich sensibel wie unsere Hände und das „Sinnesorgan“ unseres unteren Rückens. Trotzdem finden sie in der Regel in unseren Alltag wenig Beachtung, werden morgens in Socken und Schuhe gesteckt und erst abends wieder rausgelassen. Wir geben ihnen weder die Möglichkeit sich frei zu bewegen noch die Möglichkeit den Untergrund auf dem wir uns bewegen zu erspüren. Dies führt bei vielen Menschen zu sensorischen und statischen Problemen, nicht nur im Bereich der Füße. Denn eine Veränderung der Wahrnehmung, Kraft, Mobilität, Stabilität und Statik im Bereich der Füße hat Auswirkungen auf unseren gesamten Körper.

Lernen Sie Ihre Füße wieder kennen. Erfahren Sie, welche Übungen den Füßen helfen Sie kraftvoll und elastisch durchs Leben zu tragen!

Voraussetzungen

Eine Pilates Ausbildung, anatomische Grundkenntnisse

Beschreibung

Wir betrachten die Anatomie der Füße, ihre Beziehung zu unserem Körper und einige häufig in der Praxis anzutreffende Beschwerdebilder.

Es werden Übungen vorgestellt, die die Beweglichkeit und Stabilität der Füße verbessern, so dass sie die an sie gestellten Aufgaben in Sport und Alltag bewältigen können.

Die vorgestellten Übungen lassen sich problemlos in Stunden oder Personal Trainings einbauen.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.