



PHYSIOTHERAPIE
SIMONE KIEFHABER

Die Fußakademie

Machen Sie Ihre Füße fit!

Für wen ist der Kurs empfehlenswert?

Für alle Erwachsene, die über Fußprobleme klagen oder präventiv ihre Füße fit und gesund halten wollen. Der Kurs ist ideal bei Fuß-, und Zehenfehlstellungen. Darunter fallen Knick-, Spreiz-, Senk- und Plattfüße, Hallux Valgus und Hammerzehen.

Welche körperlichen Voraussetzungen sollten Sie mitbringen?

Bei schweren Steh- und Gehbehinderungen ist der Kurs leider für Sie nicht geeignet. Da einige Übungen im Sitzen stattfinden (Fuß wird auf dem gegenüberliegenden Knie abgelegt), sollten Sie Ihre Hüfte ausreichend und schmerzfrei beugen und nach außen drehen können.

Was erwartet Sie im Kurs?

Sie erhalten von Ihrer **Kursleiterin Frau Christina Widmann** umfangreiche Informationen zum anatomischen und funktionellen Aufbau des Fußes, zu häufigen Fußfehlstellungen, zum richtigen Abrollverhalten u.v.m.

Dieses Wissen soll Ihnen helfen gezielt mit Übungen Ihre kurzen Fußmuskeln, die Stabilisatoren der Fußgewölbe, sowie die sprunggelenkumfassende Muskulatur zu kräftigen.

Kann ich die Übungen auch selbständig zu Hause durchführen?

Ja, das müssen Sie sogar. Muskulärer Kraftzuwachs benötigt regelmäßig Reize. Teure Geräte brauchen Sie dafür nicht, nur Motivation, Fleiß und ein Theraband.

Wie läuft der Kurs ab/ Kosten?

Der Kurs „Die Fußakademie“ wird in 8 Kurseinheiten über einen Zeitraum von 4 Wochen stattfinden und kostet 160 Euro. Er ist bei den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt und Sie bekommen ihn je nach Krankenkasse anteilmäßig erstattet.

Dazu können Sie gegenüber Ihrer Krankenkasse folgende **Kurs-ID** angeben:

KU-BE-HMAHLE

Information über Kursbeginn und Anmeldung telefonisch oder per Mail

Tel.: 0631/26655

Mail Adresse: info@physio-kiefhaber.de