

Gesunde Füße für eine gesunde Wirbelsäule

Ulli Wurpes berichtet wieder, vertiefend allerhand Wissenswertes rund um die Gesundheit unserer Füße, mit dem Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule! Denn Gesundheit und Wohlfühlen beginnen an der Basis mit dem Füßen, haben aber Auswirkungen auf unseren gesamten Bewegungsapparat.

Eine ökonomische Körperaufrichtung und -bewegung beginnt bei den Füßen. Sie bilden das Fundament unseres Bewegungsapparates. Bei ungünstigen Belastungen von Fußfehlhaltungen leidet vor allem auch die Wirbelsäule.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr darüber, wie Sie sowohl Ihre Füße, als auch Ihren gesamten Körper entsprechend der optimalen Körperachsen bewegen sollten. Es werden auch typische Fußbeschwerden wie zB Spreizfuß, Hallux valgus oder Fersensporn näher betrachtet und die Auswirkungen auf die Wirbelsäule und Haltung erklärt.

/gutlebenlernen

Änderungen vorbehalten.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer:	3 Einheiten
Kursbeitrag:	€ 5,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern

29.01.2020 14:00, Inzersdorf im Kremstal

Ort	Inzersdorf im Kremstal
Beginn	29.01.2020 14:00
Ende	29.01.2020 17:00
Örtlichkeit	Gh Dorfstub'n, Dorfplatz 1, 4565 Inzersdorf im Kremstal
Information	Kundenservice, Tel +43 050 6902 1500
Kursnummer	3413/1
Termin 1	29.01.2020, 14:00 - 17:00 Uhr
Termin 2	29.01.2020, 14:00 - 17:00 Uhr

02.03.2020 09:00, Lasberg

Ort	Lasberg
Beginn	02.03.2020 09:00
Ende	02.03.2020 12:00
Örtlichkeit	Gh Haltestelle, Siegeldorf 21, 4291 Lasberg
Information	Kundenservice, Tel +43 050 6902 1500
Kursnummer	3413/2
Termin 1	02.03.2020, 09:00 - 12:00 Uhr
Termin 2	02.03.2020, 09:00 - 12:00 Uhr