

B2608560 Wunderwerk Fuß

Beginn	Donnerstag, 03.12.2026, 18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	20,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Bergfeld
Kursort	, Schlossmacherstr., 42477 Radevormwald

Hat Ihnen schon mal jemand gesagt, Sie haben einen Senk-, Spreiz- oder Knickfuß?

Haben Sie vielleicht einen Hallux Valgus , Plattfuß, brauchen Einlagen oder möchten es erst gar nicht so weit kommen lassen?

Beschwerden sind oft vielfältig, langwierig und nicht selten folgt daraus eine mangelnde Bewegung, die uns die Freude am Leben nimmt.

Wir können nicht mehr so weit gehen, müssen öfters Pausen machen und nehmen meistens an Körpergewicht zu - ein Teufelskreis entsteht.

In diesem Workshop bekommen Sie Informationen und Übungen rund um Ihre Füße und erkennen, wie wichtig Ihre Füße für den gesamten Körper sind.

Durch die Kombination aus Theorie und Praxis bringen wir etwas "Licht ins Dunkel". Denn viele Beschwerden an den Füßen habe eine ganz andere Ursache, oder Ihre Füße können die Ursache für Ihre Schmerzen an anderen Stellen im Körper sein.

Mit Übungen aus dem Faszientraining und dem Verständnis dafür, den Fuß spiralig und dynamisch zu bewegen, haben wir Einfluss auf den ganzen Körper.

Sie können die Übungen logisch nachvollziehen und haben die Möglichkeit, die faszinierenden Erfolge die sich von den Füßen auf den gesamten Körper auswirken, direkt an Ihrem eigenen Körper zu spüren und wieder in Bewegung zu kommen.

Bitte tragen Sie enganliegende und bequeme Kleidung und kommen mit uns barfuß in Bewegung (es ist auch möglich mit Stoppersocken teilzunehmen).

Der Dozent ist Orthopädietechnikermeister, Trainer und Sportler und berichtet aus eigener Erfahrung.

Weitere Informationen unter info@bergfeld-bewegt.de

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.12.2026	18:00 - 21:00 Uhr	Radevormwald, VHS-Zentrum Bürgerhaus, Schlossmacherstr. 4 - 5