

Fuß-Flow – Schritt für Schritt zu mehr Beweglichkeit und Stabilität

Kursnummer 26Z230162

Beginn Donnerstag, 23.07.2026, 18:45 - 19:45 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 505

Dozent Kirsten Petersen

Kursentgelt 47,00 €

Die 7-teilige Kursreihe lädt dich ein, deine Füße neu zu entdecken und ihre Bedeutung für Haltung, Gleichgewicht und Wohlbefinden über mehrere Wochen hinweg bewusst zu erforschen.

Im Verlauf der Reihe lernst du verschiedene Übungen kennen, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination der Füße fördern. Dazu gehören sanfte Mobilisation, Kräftigungsimpulse, Faszienarbeit, Selbstmassage sowie das bewusste Zusammenspiel von Füßen, Beinen und Haltung. Auch Themen wie das Aufrichten des Fußgewölbes oder die bewusste Arbeit mit den Zehen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Die Stunden setzen unterschiedliche Schwerpunkte – mal liegt der Fokus stärker auf Beweglichkeit, mal auf Stabilität, mal auf Wahrnehmung oder Entspannung. So entsteht Raum, den eigenen Füßen Schritt für Schritt auf neue Weise zu begegnen.

Zwischendurch laden kleine Fragen zum Nachspüren ein:

Wie verändert sich mein Stand im Laufe der Wochen?

Wie fühlt sich Gehen an, wenn die Füße wacher und beweglicher werden?

Sanft spielerische Elemente fördern Leichtigkeit und Koordination, ruhige Sequenzen vertiefen das bewusste Spüren. Jede Einheit endet mit einer kurzen Entspannungsphase (Savasana).

Der Kurs dient der Gesundheitsförderung und Körperwahrnehmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung genügt – geübt wird barfuß.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

23.07.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

30.07.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

06.08.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

13.08.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

20.08.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

27.08.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

03.09.2026 18:45 - 19:45 Uhr VHS Studienhaus, Raum 505

[zur Kursdetail-Seite](#)