# Spiraldynamik® Fußtraining

Kursnummer 26Z241149

Beginn Sonntag, 13.12.2026, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Ulrich Herbeck

Kursentgelt 40,00 €

Die Hälfte der Bevölkerung leidet an Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick-, Hohlfüßen oder Hallux-Valgus. Die Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig. Die Spiraldynamik - Neue Fußschule vermittelt ein Grundverständnis für die Anatomie und optimale Koordination der eigenen Füße. Die Ursachen der häufigsten Erkrankungen werden gemeinsam erarbeitet und sichtbar gemacht. Darauf aufbauend erfolgt im praktischen Teil ein systematisches Training zum Aufbau der optimalen Fußhaltung. Bitte Trainingshose und Handtuch mitbringen.

## Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 13.12.2026 | 10:00 - 16:00 Uhr | VHS Studienhaus, Raum 503 |

zur Kursdetail-Seite