

# Kurssystem der Fußschule Dresden

Stand: 01.07.2020

## Basiskurs

6 Kursstunden  
Allgemeine Grundlagen

## Wochenendkompaktkurs

6 Kursstunden  
Allgemeine Grundlagen

## Personaltraining

3 Stunden a 60 Minuten  
Allgemeine Grundlagen

## Aufbaukurse (Beispiele)

### Mit dem Knickfuß fangen die Fußprobleme meist an!

Ein Kurs der helfen soll, der Entwicklung eines Knickfußes entgegenzuwirken!

### Beckenbalance, Fersenstand & Fußgewölbe als Basis für stabile und flexible Füße

Der Kurs vermittelt, wie alles zusammenhängt und wie man die Komponenten im Alltag trainiert.

### Zielgerichtete Basisübungen gegen einen entstehenden Hallux valgus

### So lange es noch nicht zu spät ist!

Basisübungen zur Verhinderung und Entschärfung von Hammer- und Krallenzehen.

### Tapen des Fußes bei Hallux valgus und Spreizfüßen & Anleitung und Orientierungshilfen beim Schuhkauf

### Fortgeschrittenenkurs

Ein Kurs der Impulse für ein regelmäßige, tägliche Übungen setzen will, der neue Übungen vermittelt, Wissen auffrischt und erweitert.