

«AKTIVE FÜSSE»

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

«AKTIVE FÜSSE»

EIN PLÄDOYER FÜR MEHR SENSORISCHE AKTIVIERUNG FÜR DAS WICHTIGSTE FUNDAMENT UNSERES KÖRPERS

EINLEITUNG

Die Füße - ein oft unbekanntes und vernachlässigtes Körpergebiet, manchmal schambehaftet und meist fest eingepackt in Schuhe. Dabei sind die Füße ein wichtiges Fundament unseres Körpers. Wir können wir mehr Reize setzen und die Füße aktivieren? Unsere Füße verdienen mehr Aufmerksamkeit und Berührung, als ihnen meist zuteilwird. In diesem Kurs geht es nicht nur um die muskuläre Aktivierung der Fussmuskeln, sondern vorwiegend um die sensorische Aktivierung und um die Pflege der Faszien-Strukturen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen die Funktion der Fuss-Sensoren, sowie den sensomotorischen Regelkreis
- können an sich selbst nützliche Reize setzen und Übungen für ihre KlientInnen anleiten
- können einfache mobilisierende und fasziale Techniken an den Füßen ihrer KlientInnen durchführen
- können KlientInnen betreffend Barfußlaufen beraten

INHALTE

- Die Funktion der Fuss-Rezeptoren – die Füße als sensorisches Organ
- Sensomotorik – das Spiel zwischen Reizaufnahme und -antwort
- Anatomie und Funktion der Plantarfaszie
- Haptik - ohne Tastsinn kein Leben
- Barfusslaufen und Earthing – Esoterik oder was die Wissenschaft dazu sagt
- Indikation und Kontraindikation von Barfusslaufen
- Die Wirkung von sensomotorischen Schuheinlagen
- Möglichkeiten der Selbstbehandlung

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorievermittlung
- Interaktive Diskussion
- Praxisübungen zur sensorischen/haptischen Stimulation, Mobilisation des Fusses, Prävention und Schmerzlinderung

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage, Craniosakraltherapie oder bist ChiropraktikerIn und HeilpraktikerIn oder Ähnliches

LEITUNG

Monika Leitner

BEMERKUNGEN

Bite bringe ein kleines Handtuch mit

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	10.12.2025	09.00 - 17.00 Uhr	39825	CHF 260.-