

FOOT FITNESS WORKSHOP

Mit Veronique Spiteri

Leicht und aufgerichtet mit Foot Fitness

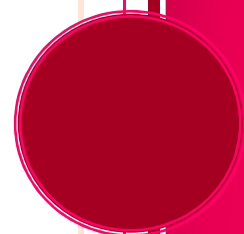
Foot Fitness ist eine bewusste proaktive Körperarbeit, bei der die Füße im Mittelpunkt stehen. Es ist weit mehr als nur ein reines Fußtraining, denn es richtet dich von "Fuß" bis "Kopf" auf!

Unsere Füße tragen uns durchs Leben und sie sind das Fundament des Bewegungsapparates. Nur leider bekommen unsere Füße nicht immer die gleiche Aufmerksamkeit und Wertschätzung wie der restliche Körper.

Die „Footwakers“, zwei genoppte Halbkugeln, setzen wir als Hilfsmittel ein, um die Fußmuskeln zu aktivieren, zu verlängern und zu stärken.

Dies hat den positiven Effekt Verspannungen der Fußmuskulatur zu lösen und Beweglichkeit und Funktion der Füße zu optimieren. Diese neu gewonnene Ausrichtung der Füße verbessert die gesamte Körperhaltung und den Gang.

Es ist ein optimaler Weg, besser durchs Leben zu gehen!



Foot Fitness eignet sich für Jung und Alt, für alle, die viel auf den Beinen stehen. Es unterstützt jegliche Sportart wie Joggen, Walking, Yoga, Pilates und vieles mehr.

Foot Fitness kann auch als Training bei Fußproblemen wie Platt-, Senk- und Spreizfüßen, Plantar fasciitis oder Halux valgus eingesetzt werden.

Inhalt des Workshops:

- Kurze Einführung in die Anatomie und Analyse der Füße
- "Walking Test"
- Foot Fitness Prinzipien
- Trainings-Programme und Übungsaufbau

Die TeilnehmerInnen bekommen Unterlagen, in denen alle Prinzipien und Übungsabläufe beschrieben sind, damit sie das Erlernte weiter praktizieren können.



Veronique studierte Tanz, Gesang und Theater an der Italia Conti Academy of Theater Arts in London, England. Als professionelle Tänzerin und Sängerin hat sie in zahlreichen Produktionen europaweit mitgewirkt.

Durch eine Knieverletzung ist sie zur Pilates Methode gekommen und praktiziert seit Jahren Mattentraining und Gerätetraining zertifiziert von POLESTAR.

Seit 2017 ist sie anerkannte Yamuna Body Rolling und Foot Fitness Dozentin und ergänzt damit ihr großes Wissen über ganzheitliches Körpertraining. Ihr Ziel ist es Ihren Schülern das ganze Potential des eigenen Körpers näher zu bringen.

Wann: Freitag, 30. November 17.30 – 19.30 Uhr

Wo: PILATES Bodymotion Studio in Köln

Kosten: Studio-Mitglieder 40,00€ / Nicht-Mitglieder 50,00€

Verbindliche Anmeldung gegen Vorkasse über Mind Body Online oder telefonisch 0221 – 80 11 83 70.