

# Kids in Form

Gesunde Füße → Gesunder Rücken  
Workshop für Grundschulen

Dauer: 1,5 Stunden

Hinweis: Die Ausrüstung für den Workshop bringt die  
Therapeutin mit.

## Info und Anmeldung

E-Mail: [schule@ksk-tuebingen.de](mailto:schule@ksk-tuebingen.de)

Dieses Schuljahr geht es um die Füße, Fußfehlstellungen und ihre Auswirkung auf die gesamte Haltung. Da Kinder immer weniger draußen spielen, balancieren und hüpfen, treten immer häufiger Fußfehlstellungen in Form von Knick-, Senk- und Plattfuß auf. Durch schlechtes Schuhwerk und zu viel Sitzen im Alltag verkümmern unsere Muskeln im Fuß und können ihre Form nicht mehr halten.

Was haben Fußfehlstellungen mit der Wirbelsäule und der Haltung zu tun? Wie können wir unsere Füße gesund halten? Dies und noch viel mehr, möchte ich mit den Kindern zusammen, mit Spiel und Spaß herausfinden.

Das Seminar geht pro Klasse 2 Schulstunden. Die erste Stunde findet im Klassenzimmer statt und die zweite Stunde in der Turnhalle oder Aula.

Ich freue mich auf ein schönes Programm mit den Kindern!

