



THOMAS MEFFERT

Die Therapie im Bewegungsapparat
für Menschen | Pferde | Hunde

Gehseminar / Laufseminar

Richtiges Gehen kann die Gesunderhaltung des Bewegungsapparates sehr positiv beeinflussen. Fast alle Erwachsenen haben sich ein falsches Gehmuster angewöhnt. Auch Kindern wird schon dieses falsche Muster beigebracht. In diesem Seminar lernen Sie wie man biomechanisch die Füße richtig verwendet und wie es sich anfühlt, wenn Fußblockaden gelöst werden.

Viele Menschen glauben bis heute noch, dass das richtige Gehen ein gutes Abrollen von der Ferse zum Ballen sei, so zumindest wird es leider immer noch, selbst von so genannten Experten postuliert. Dass dies genau die Ursache vieler unserer Rückenprobleme ist wissen aber die wenigsten.

Wer lernt richtig über den Fußballen zu Gehen und zu Laufen kann im Alltag vielen Problemen vorbeugen. Leider ist die Umstellung nicht so ganz einfach und es gibt viele Fallstricke sowie noch mehr Fragen, wenn man damit beginnt. Der Ballengang ist keine neue Erfindung sondern unser physiologischer Geh- bzw. Laufstiel. Durch das Tragen von Schuhen insbesondere von festen Sohlen mit Absatz haben wir diese Gangart immer mehr verlernt, bis wir schließlich fast alle zum Fersenhauer geworden sind.

Für alle Sportler unter Ihnen: Sie können aufbauend auf den Gehkursen spezielle Laufseminare buchen. Nähere Informationen hierzu erhalten Sie innerhalb des Gehseminares, da diese die Basis bildet.

Veranstaltungsort:	Bei Ihnen vor Ort (zum Beispiel: Gemeindehaus, Lauffreizeit, ...)
Örtliche Voraussetzungen:	Seminarraum mit Platz für Beamer / Leinwand und Teilnehmer
Kosten:	150 Euro pro Person.
Zeit:	Beginn 10.00 Uhr, Ende ca. 17:00; Mittagspause: ca. 13:00 bis 14:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	Mindestens 15
Termine:	Nach Vereinbarung an einem Samstag



THOMAS MEFFERT

Die Therapie im Bewegungsapparat
für Menschen | Pferde | Hunde

Mobil: +49 170 321 66 46
Praxis: Bembergstraße 25, 58675 Hemer
E-Mail: info@die-therapie-im-Bewegungsapparat.de
Web: www.die-therapie-im-Bewegungsapparat.de