



## FUSS SPEZIELL

### DREITEILIGER WORKSHOP

**Samstag** *Teil 1 und 2 - Vorfuß, Mittelfuß, Sprunggelenk*  
**19.02.22 und 26.02.22** **10:30 – 11:45** **je 16€**  
*Kursleitung: Jasmin Ungemach*

**Samstag** *Teil 3 - Erfahrungswelt der Fußbewegung*  
**05.03.22** **11:00 – 13:00** **22 €**  
*Kursleitung: Janna Schimka*

***Kosten insgesamt 54 €***

*Bei Anmeldung für alle drei Termine gibt es 10% Ermäßigung auf die Gesamtsumme. Bitte Anmeldefristen beachten! Absagen bis spätestens 24 Stunden vor Kursbeginn, danach wird die volle Kursgebühr für den jeweiligen Termin fällig.*

**Anmeldung:** ***info@matrakala.de***  
***über www.matrakala.de oder telefonisch 0621 - 9818128***

Füße brauchen Bewegung! Sie sind die Basis, die uns durch den Alltag trägt, aber viel zu wenig spezielle Zuwendung und auch Bewunderung erhält.

In unserem dreiteiligen Workshop „Fuß speziell“ widmen wir unsere ganze Aufmerksamkeit diesem besonderen Teil des menschlichen Körpers.

Teil 1 und 2, geleitet von Jasmin Ungemach, stehen ganz im Zeichen von Flexibilität, Muskelaufbau und Training, zur Erhaltung der Fußgesundheit und Körperstabilität. Außerdem sprechen wir über Fehlstellungen, ihre Auswirkungen und wie wir ihnen, mit gezielten Übungen, vorbeugen, bzw. entgegenwirken können.

Teil 3, geleitet von Janna Schimka ermöglicht eine Erfahrungswelt der Fußbewegung. Bewegungen ohne Belastung/ mit Belastung, aktiv, passiv, meditativ. Fußkosmos, Architektur im Gewölbebau, Spiraldynamik -

der komplexen Entfaltung organischer Bewegung folgend, wird unsere Standfestigkeit, Gleichgewicht, Stoßdämpfung und Leichtfüßigkeit, sowohl im Stand, als auch in der Fortbewegung ermöglicht.

Gearbeitet wird in Socken (ohne Noppen!), oder barfuß, mit bequemer Tanz-, oder Sportkleidung. Wir empfehlen etwas zu trinken dabei zu haben (keine Glasflaschen). Außerdem benötigen alle Teilnehmer ein Handtuch. Wenn vorhanden, bitte auch eine eigene Matte mitbringen.

Für die Workshopreihe braucht es keinerlei Vorerfahrung, oder besondere Kenntnisse. Alle, die sich von der Thematik angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen.

Für alle Menschen, die mehr über ihre Füße wissen und erfahren möchten. Aber auch Tanzpädagogen, Sportlehrer, Erzieher und Trainer können ihre eigenen Kenntnisse vertiefen und das Gelernte im eigenen Unterricht umsetzen.