

- 18:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung durch Monika Sauer (Präsidentin Sportbund Rheinland e.V.)
- 18:15 bis 19:15 Uhr Impulsvortrag von Dr. Wolfram Wenz (Deutsches Gelenkzentrum ATOS Klinik): „Fuß in Form“
- 19:15 bis 19:30 Uhr Pause und kleiner Imbiss
19:30 bis 19:45 Uhr Bewegte Aktivierung
- 19:45 bis 21:00 Uhr Impulsvortrag und praktische Übungen von Emanuel Bohlander (Barefoot Academy): „Wie Schuhe krank machen und warum Barfußlaufen logisch ist.“

INFOS & ANMELDUNG

LG: BuF18-220
Ort: Koblenz
Termin: 28.03.2019
Kosten: 15 Euro
Dauer: 4 LE



Alexander Smirnow

Tel.: (02 61) 1 35 – 1 15

E-Mail: Alexander.Smirnow@Sportbund-Rheinland.de

Internet: www.sportbund-rheinland.de

FUSS IN FORM Gesundheitssport-Special 28. März – 18 bis 21 Uhr – Koblenz

Wir bewegen Menschen.



Sie zeigen den ganzen Tag vollen Einsatz, müssen sich oft genug mit zu engen, hohen oder schlecht sitzenden Schuhen herumplagen und kommen kaum oder nur selten an die Luft. Ehrlich, das haben unsere Füße nicht verdient! Kümmern Sie sich um sie. Denn wehe, wenn sie mal schlapp machen und krank werden. Dann geht gar nichts mehr.

Wie funktionieren Fuß und Sprunggelenk? Wie wichtig ist ein gesunder Fuß für die Körperstatik und die sportliche Leistungsfähigkeit? Was kann ich präventiv tun, um Sportverletzungen und Fehlstellungen zu vermeiden? Welche Effekte hat das Barfußlaufen auf ein verletzungsfreies Läuferleben? Im Gesundheits-sport-Special werden Sie hierzu Antworten erhalten.

Für den Impulsvortrag „Fuß in Form“ ist es gelungen „Doktor Foot“, den renommierten Mediziner Dr. med. Wolfram Wenz, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Kinderorthopädie am Deutschen Gelenkzentrum in der ATOS Klinik Heidelberg zu verpflichten. Bekannt wurde Dr. Wenz unter anderem durch die SWR-Dokuserie „Die Knochen-Docs“.

Zum Thema „Wie Schuhe krank machen und warum Barfußlaufen logisch ist“ referiert im zweiten Vortrag der Barfuß-Experte Emanuel Bohlander von der „Barefoot Academy Düsseldorf“.

Wir freuen uns auf viele Interessierte und solche, die ihre Füße in Form bringen möchten.


Monika Sauer
Präsidentin



■ **Dr. med. Wolfram Wenz**
(Deutsches Gelenkzentrum ATOS Klinik, Heidelberg): „Fuß in Form“

Der Fuß und das Sprunggelenk stellen eine strukturell und funktionell sehr komplexe Einheit dar, die aus ca. 30 Gelenken und mehr als 100 Bändern, Sehnen und Kapseln besteht.

In der Behandlung von Störungen oder Deformitäten dieses Systems, dessen korrekte Funktion neben einem koordinierten Zusammenspiel aus Vor-, Mittel- und Rückfuß vom Gleichgewicht der beteiligten Muskulatur abhängt, sind spezielle Kenntnisse unabdingbar.

Dr. Wolfram Wenz verfügt vermutlich weltweit über die größte Erfahrung in der Korrektur komplexer Deformitäten, auch nach andernorts missglückten Korrekturversuchen.



■ **Emanuel Bohlander**
(Barefoot Academy, Düsseldorf): „Wie Schuhe krank machen und warum Barfußlaufen logisch ist.“

Als Europas erfolgreichster Barfuß-Trainer und -Coach lehrt Emanuel Bohlander die natürliche Funktionsweise der Füße und der menschlichen Lauftechnik

Die meisten Menschen haben einen Senk-Spreiz-, Hohl- oder Plattfuß. Viele plagen sich mit Knie-, Rücken- und Fußschmerzen herum. Aber hat die Evolution wirklich ausgerechnet bei unseren Füßen versagt? Bohlander geht der Frage nach, wie sich modernes Schuhwerk auf unsere Füße und unsere Fortbewegungsmuster auswirkt und wie Rückenschmerzen schon im großen Zeh entstehen können.