

Fortbildung

## **B5 Fuß- und Venengymnastik**

Der Fuß bildet unser Fundament, das uns trägt. Dieses Fundament kann mit der Zeit ins Wanken geraten. Damit geraten wir aus dem körperlichen und manchmal auch aus dem seelischen Gleichgewicht. Um hier wieder Stabilität und Funktionalität zu erreichen, gibt es viele einfache Übungen

Um einem Venenleiden wie z. B. Thrombosen vorzubeugen, das Fortschreiten einer Venenerkrankung hinauszuzögern und somit auch die Beschwerden deutlich lindern zu können, spielt körperliche Bewegung eine große Rolle. Allerdings kommt es auf die richtige Bewegungsart an! Inhalte:

- kräftigende Übungen im Sitzen und Stehen
- koordinative Übungen
- Bewegungsformen auch zur Musik mit und ohne Kleingeräte
- Balance

---

### **Zielgruppe**

ÜbungsleiterInnen Gymnastik, in der Pflege/Betreuung Tätige sowie Interessierte

---

### **Termin**

23.11.2023 (Donnerstag)

---

### **Ort**

Zentrum für Gesundheitsförderung der DRK-Schwesternschaft Hamburg-Altona, Max-Brauer-Allee 133, 22765 Hamburg

---

### **Dauer**

9.30 - 16.30 Uhr

---

### **Preis**

89,- Euro

---

### **Kursleitung**

Peter Holthausen  
Heilpraktiker, Referent für Fit im Alter, Qigong-Lehrer

---

### **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67