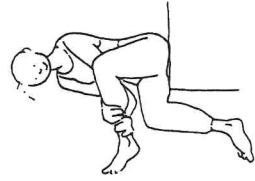
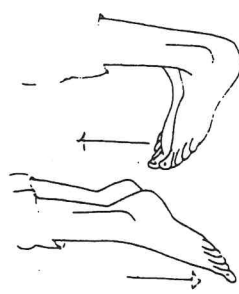
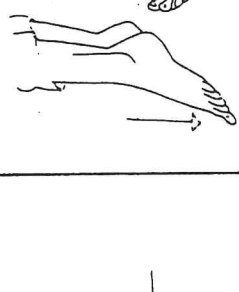

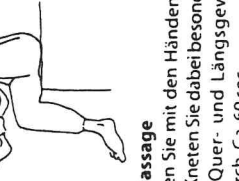

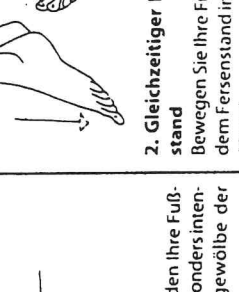
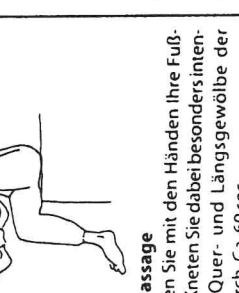
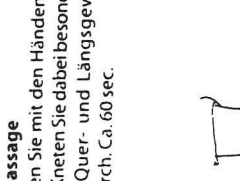
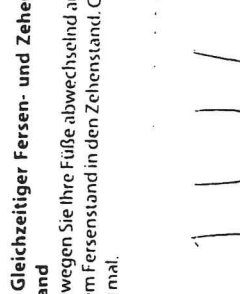
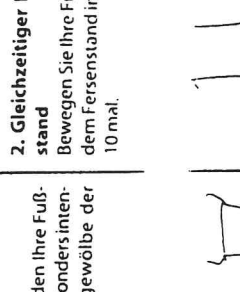
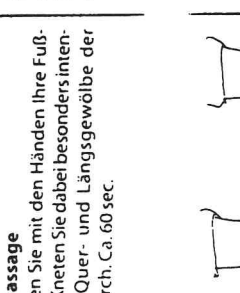
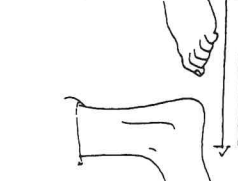
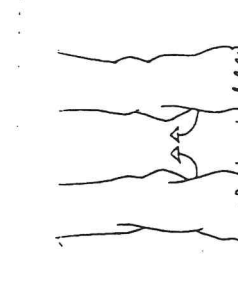
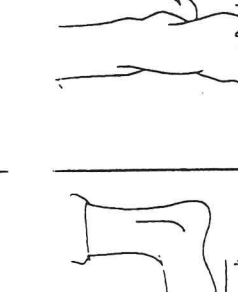
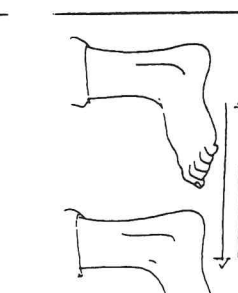


Liebe Mitglieder!
Macht doch einmal einen so richtig schönen und langen Waldspaziergang. Zu Hause wieder angekommen, gönnt euch etwas Gutes für eure Füße. Ja genau, richtig gehört. Diese beiden werden immer stiefmütterlich von uns behandelt und tragen uns doch ein Leben lang durch die Welt.
Also, Schuhe aus und los geht's:

 <p>1. Fußmassage Massieren Sie mit den Händen Ihre Fußsohlen. Kneten Sie dabei besonders intensiv das Quer- und Längsgewölbe der Füße durch. Ca. 60 sec.</p>	 <p>2. Gleichzeitiger Fersen- und Zehenstand Bewegen Sie Ihre Füße abwechselnd aus dem Fersenstand in den Zehenstand. Ca. 10 mal.</p>	 <p>3. Wechelseitiger Fersen- und Zehenstand Ein Fuß befindet sich im Fersenstand, der andere im Zehenstand. Wechseln Sie nun synchron die Fußstellungen. Ca. 10 mal.</p>	 <p>4. Fußinnen- und Fußaußenkanten anheben Heben Sie abwechselnd die Fußinnen- und Fußaußenkanten an. Die Knie bewegen sich möglichst wenig. Ca. 10 mal.</p>
 <p>5. Tunnelübung Krallen sie Ihre Zehen und ziehen Sie die Zehen in Richtung Ferse. Der Mittelfuß bildet dabei einen Tunnel. Anschließend Fuß und Zehen wieder strecken. Ca. 10 mal.</p>	 <p>6. Raupengang "Krabbeln" Sie mit Ihren Füßen nach vorn und anschließend wieder zurück. Die Bewegung wird durch das Krallen der Zehen ausgelöst. Ca. 5 mal vor und zurück.</p>	 <p>7. Längsgewölbe hochziehen Ziehen Sie die Innenkanten (Längsgewölbe) beider Füße hoch. Der Zehen-, Außenkanten- und Fersenbereich bleiben dabei auf dem Boden. Ca. 10 mal.</p>	 <p>8. Zehen krallen und spreizen Krallen und spreizen Sie abwechselnd die Zehen beider Füße. Die Fußsohlen dabei auf dem Boden stehen lassen. Ca. 10 mal.</p>
 <p>9. Fersen auseinanderschieben Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fersen auf dem Boden nach außen. Die Fußspitzen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.</p>	 <p>10. Fußspitzen auseinanderschieben Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fußspitzen auf dem Boden nach außen. Die Fersen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.</p>	 <p>11. Fußrückendehnung Schieben Sie ein Bein mit gestrecktem Fuß nach hinten neben den Stuhl. Drücken sie nun den Fußrücken kräftig in Richtung Boden. Ca. 30 sec je Seite.</p>	 <p>12. Fußsohlendehnung Schieben Sie ein Bein mit gebeugtem Fuß nach hinten neben den Stuhl. Die Zehen dabei anziehen. Drücken Sie den Fuß kräftig nach hinten in den Boden. Ca. 30 sec je Seite.</p>
 <p>13. Wadendehnung I Stützen Sie Ihre Hände gegen eine Wand und strecken Sie ein Bein nach hinten. Drücken Sie nun langsam die Ferse bei gestrecktem Knie auf den Boden. Ca. 30 sec je Seite.</p>	 <p>14. Wadendehnung II Stützen Sie Ihre Hände gegen eine Wand und stellen Sie die Beine in eine angenehme Schrittstellung. Beugen Sie nun stärker das vordere Bein im Kniegelenk. Die Ferse behält Bodenkontakt. Ca. 30 sec je Seite.</p>	 <p>15. Fußspitzen auseinanderschieben Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fußspitzen auf dem Boden nach außen. Die Fersen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.</p>	 <p>16. Fußspitzen auseinanderschieben Stellen Sie beide Füße und Knie eng zusammen. Schieben Sie nun langsam beide Fußspitzen auf dem Boden nach außen. Die Fersen und Knie bleiben dabei zusammen. Ca. 10 mal.</p>