



7 **Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

## 9 **Auf eigenen Füßen stehen**

- 10 **Wir schaffen das,  
denn wir schaffen was!**
- 11 Stabilität, Fortbewegung  
und Gleichgewicht
- 11 Die Füße »stehen« für den ganzen  
Körper
- 11 Aktivität schlägt Schmerz
- 12 Wie geht der kleine Fuß-Coach  
voran?
- 13 **Da steh ich drauf –  
Anatomie in vivo**
- 13 Raus aus den Schuhen!
- 14 Einlagen erst mal einlagern
- 15 Bekommen Sie ein Gefühl für sich!

- 16 Die Fußkonstruktion – begreifen
- 22 Wegbegleiter:  
Basisübungen
- 22 Basisübung I: Hand zu Fuß –  
Verwindung
- 24 Basisübung II:  
Fuß-Bridging

## 29 **Übungsprogramme**

- 36 **Wie fang ich an,  
wie geh ich vor?**
- 36 Ablauf
- 37 Protokoll
- 37 Warm-up
- 38 **Übungsprogramm Einsteiger**
- 38 Trainingsabfolge
- 39 Trainingstermin
- 39 Trainingsablauf



## 64 Übungsprogramm für Fortgeschrittene

- 64 Stehen verstehen – der Fuß als Stabilisator
- 65 Stehen verstehen – der Fuß als Balancehalter
- 65 Trainingsabfolge
- 65 Trainingsablauf

## 86 Übungsprogramm für Experten

- 87 Gehen verstehen
- 87 Propriozeption (Tiefensensibilität)
- 88 Schritt und Gleichgewicht
- 89 Trainingsaufbau

## 114 Special Feet

- 115 1. Der Knickfuß und der Plattfuß
- 119 2. Der Spreizfuß
- 124 3. Der Hallux valgus
- 128 4. Der Hohlfuß

## 131 5. Varusstellung der Ferse

- 135 Häufige Fußprobleme

## 142 Literaturverzeichnis

## 143 Stichwortverzeichnis

### » Exkurse

- 26 Kleine Gelegenheiten im Alltag und in Wald und Flur
- 30 Wo steh ich? – Check it!
- 60 Das kleine Büro-Workout
- 110 Für Fußakrobaten – Spiel, Spaß und Sport
- 136 Finden Sie Ihre Mitte!
- 138 Das 12-Wochen-Trainings-tagebuch