

# Web-Seminar: **Gesunde Füße**

Quereinsteiger

Führungs-  
kräfte

Kommunikation  
Gesundheit

Öffentlichkeits-  
arbeit

Haushalt  
Finanzen

Personal  
TVöD, BeamtR

Recht, BGB  
AVR, KomR

Soziales  
Kinder/Migration

Ordnung  
Bauen

Sekretariat  
PC-Training

**Zielgruppe** Mitarbeiter/-innen, bei denen die Fußgesundheit durch einseitige Belastungen oder Zwangshaltungen der Füße im Vordergrund steht. (z.B. durch sehr langes Stehen, Arbeitsschutzschuhe...)

**Ihr Nutzen** Stärken Sie Ihr Bewusstsein im Umgang mit den Füßen und wenden Sie die erlernten Techniken und Methoden in Bezug auf Ihre Fußgesundheit im Arbeitsalltag und in Ihrer Freizeit an.

**Inhalt** Sie erhalten anatomisches Hintergrundwissen zum Aufbau des Fußes und erfahren mehr über die Statik des Körpers.

Das Seminar ist angereichert mit vielen Übungen, welche die Fußmuskulatur beweglich und kräftig halten und es wird auf mögliche Fehlstellungen hingewiesen.

Über Selbsttests erfahren Sie, wie es um Ihre Fußgesundheit steht und welche Dinge wichtig sind, um die Fußgesundheit nachhaltig zu stärken. Dabei wird unter anderem auch auf das passende Schuhwerk eingegangen.

In weiteren Übungen wird die Aufmerksamkeit auf dem Fuß beim Gehen gerichtet.

**Hinweise** Sie benötigen einen PC / Laptop / Tablet mit Lautsprechern oder Headset. **Bitte nehmen Sie mit Mikrofon teil. Kamera wäre schön.**

Eine gesonderte Software ist nicht notwendig.

Zur Anmeldung erhalten Sie die Zugangsdaten zu unserer Lernwelt (diese ist über unsere Website [sksd.de](http://sksd.de) erreichbar. In der Lernwelt findet das Web-Seminar statt und Sie erhalten dort auch alle evtl. Unterlagen. Folgende Browser sind besonders kompatibel: Microsoft Edge, Google Chrome oder Mozilla Firefox. Hierbei sollte es sich jeweils um eine aktuelle Version handeln. Wir haben uns für eine Erweiterung unseres bereits bestehenden Systems entschieden, so dass Ihre Daten nur innerhalb unseres Studieninstitutes verarbeitet werden. Ihre Daten müssen nicht an Dritte weitergegeben werden.

**Nummer** web-L-06-29      **Dauer** 0,5 Tag      Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

**Entgelt** 103,00 €      Mitglieder des Zweckverbandes  
134,00 €      Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.