

# Wer's kann, ist nicht nur gut zu Fuß

Beim Kurs „Happy Feet“ lernen die Teilnehmerinnen richtigen Umgang mit einem wenig beachteten Körperteil

Von Christiane Vugrin

Gaggenau – „Die Füße sind euer Fundament, die euch ein ganzes Leben lang tragen müssen“, sagt Bettina Hamdorf, während sie mit den einem Dutzend Teilnehmerinnen versucht, einen Diamanten mit dem nackten Fuß vom Boden aufzuheben. Unter der Überschrift „Happy Feet“ richtete der Turnerbund Bad Rotenfels (TBR) am Samstag einen Kurs aus, bei dem den Füßen besondere Aufmerksamkeit gewidmet wurde.

Ein Hocker, ein Gummiband, ein Diamant und ein abgerundeter kleiner Ball – das ist das Equipment während des ersten Teils des fünfständigen Kurses. Neben praktischen Übungen gibt es jede Menge interessante Theorie nebenbei.

Die verschiedenen Formen der Füße können nämlich auch charakteristisch gedeutet werden: „Wer einen Knickfuß hat, steht im Leben neben sich“, gibt die staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin schmunzelnd einige psychologische Erkenntnisse preis.

In diesem Kurs, der auch für Nichtmitglieder offen ist, geht es um Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und um das Entwickeln eines Gefühls für seinen Körper. Und um die Erkenntnis, dass glückliche Füße auch



Die zwei Kursleiterinnen des TBR haben auch fasziale Fußgymnastik oder Yoga im Programm.

Foto: Vugrin

„glücklicher Mensch“ bedeute. Deshalb wurde die Turnhalle mit Informationen zum Thema dekoriert. Auch Fachliteratur konnte während der Teepausen in Augenschein genommen werden.

## Schon Ideen für den Herbst 2020

In Zusammenarbeit mit Übungsleiterin Sandra Guhl wurde das Konzept für diesen Kurs entwickelt. Neben der faszialen Fußgymnastik stan-

den eine Yoga-Einheit sowie Massage und Klangschalenentspannung auf dem Programm. Als Überraschung haben die Übungsleiterinnen einen Barfußparcours im Freien erstellt. Hier konnten die Sinne der Füße gespürt werden.

„Schon die Vorbereitung hat sehr viel Freude gemacht“, meint Bettina Hamdorf, „das Thema Füße wird von vielen unterschätzt.“ Die Füße seien oftmals Ursachen für Fehlstellungen, die wiederum andere Beschwerden, zum Beispiel im Schulterbereich, hervorrufen

könnten. Daher sei die Arbeit an der „Basis“ sehr wichtig.

Die Teilnehmerinnen sehen den Kurs als kleine Auszeit vom Alltag. Die Chemie untereinander stimmt. „Ich besuche schon lange verschiedene Kurse beim TBR und wenn etwas Neues angeboten wird, dann versuche ich immer dabei zu sein“, sagt Martina Hörig aus Bischweier und fügt hinzu: „Ich wurde nie enttäuscht.“

Positive Resonanz ist auch beim abschließenden gemütlichen Beisammensein mit Brunch zu hören. Ansporn ge-

nug für die Übungsleiterinnen, Folgekurse anzubieten. Bettina Hamdorf: „Ich habe schöne Ideen im Kopf, im Herbst 2020 werden wir unter dem Motto ‚Stille, raus aus der Hektik‘ einen weiteren vitalen Samstag gestalten“, verrät die Übungsleiterin. Und wer es bis dahin nicht erwarten kann: Am 30. November lädt das „Yoga Advent-Special“ – über vier Termine (jeweils 90 Minuten) – zu einer Reise zu sich selbst ein. Anmeldung und Informationen bei der TBR-Geschäftsstelle, ☎ (07222) 98 54 49.