

- 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	131	5. Varusstellung der Ferse
64	Stehen verstehen – der Fuß als Stabilisator	135	Häufige Fußprobleme
65	Stehen verstehen – der Fuß als Balancehalter	142	Literaturverzeichnis
65	Trainingsabfolge	143	Stichwortverzeichnis
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		