

## ***Bewegungsangebot für die Füße mit Schwämmen im Stehen***

Den Fuß in allen Richtungen in den Schwamm herein arbeiten. (Ferse, Zehen, Außen- und Innenkante)



Mit den Zehen den Schwamm Greifen und abheben



Auf dem Schwamm mit dem Fuß abrollen



Füße greifen mit den Zehen den Schwamm



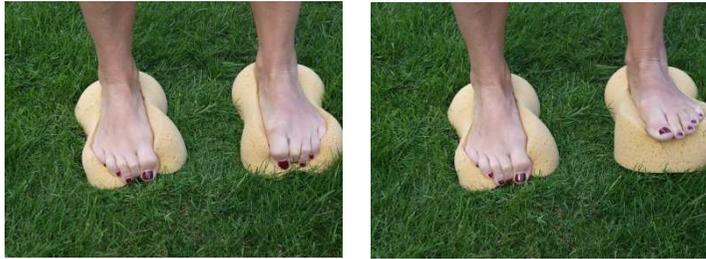
Fersen werden in d. Schwamm eingearbeitet



Auf den Schwämmen gehen



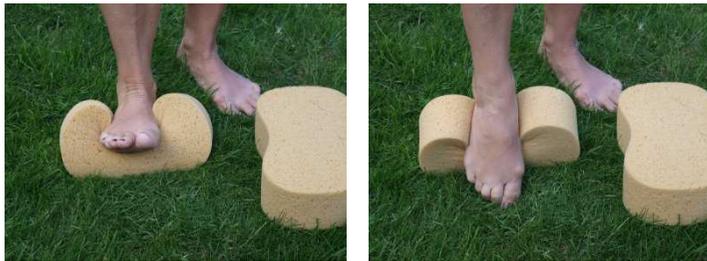
Die Zehen greifen die Schwämme (gemeinsam im Wechsel)



Mit dem Mittelfuß den Schwamm platt drücken



Den Fuß über den Schwamm vor- und zurückbewegen (Zehe und Ferse tippen im Wechsel auf den Boden)



Muskeln lieben es „geschwammt“ zu werden, diese besondere Massage dient der Wahrnehmung, Entspannung und dem Wohlbefinden. Sie kann vor dem Training genutzt werden um die Aufmerksamkeit auf eine Körperregion zu lenken oder anschließend als Regeneration... „Schwammen“, „Abklopfen“, „Umsegeln“

