

Dr. Klaus-Jürgen Hempel

# **Gut zu Fuß durch Gymnastik**

100 ganz spezielle Übungen  
für Beine und Füße

Fotografiert von Klaus-Dieter Fahlbusch

Sportverlag Berlin

# Inhalt

Vorwort	7
Gut zu Fuß durchs Leben	9
Normalfuß oder Fußveränderung?	11
Fußveränderungen haben Ursachen	14
Hinweise zur Durchführung der Fußgymnastik	16
Übungen zur Auswahl	18
Übungen im Sitzen auf dem Boden	19
Übungen im Sitzen auf einem Hocker	30
Übungen im Stehen	63
Übungen in der Bewegung	83
Übungen im Liegen	98
Sprungübungen	100
Programmbeispiele	119