

MOIN & HERZLICH WILLKOMMEN

bei den 5. Büsumer Fußtagen

Liebe Gäste,
liebe Büsum-Freunde,

Füße müssen was aushalten!

Der menschliche Fuß besteht aus 7 Fußwurzelknochen, 5 Mittelfußknochen und 14 Zehenknochen. 33 Gelenke verbinden diese Knochen, 20 Muskeln und 114 Bänder sorgen für einen festen Stand und halten den Fuß in Bewegung. In den Füßen befinden sich mehr Sinneszellen als im Gesicht.

Die Füße vollbringen Höchstleistungen und sind die am meisten belasteten Teile des Bewegungsapparates. Durchschnittlich macht der Mensch im Laufe seines Lebens 150 Millionen Schritte, das ergibt eine Strecke, die ca. 3 Mal um die Erde reicht.

Das Nordsee-Heilbad Büsum mit seinem Weltnaturerbe Wattenmeer direkt am Deich bietet den Füßen Wellness pur. Die natürliche Massage ist wohltuend und der Wechsel zwischen weichem und festem Watt fordert die Füße auf, das Gleichgewicht zu halten. Neben dem Barfußgehen ist es auch wichtig, die Schuhe regelmäßig zu wechseln und die Füße zu pflegen. Viele Menschen gönnen sich hier eine professionelle Fußpflege und diese besonders im Urlaub. Aber auch im Alltag kann jeder einiges tun, um seine Füße gesund zu erhalten. Wertvolle Tipps und Informationen bieten die medizinischen Vorträge

während der Fußtage jeweils um 15:00 Uhr (außer Do.) im Ärztezentrum.

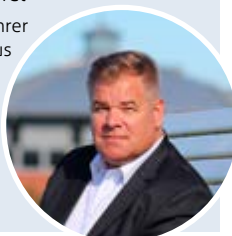
Bewegung in der frischen Nordseeeluft macht richtig Spaß. Ob beim Nordseesport, einer Ortsführung oder Wanderung rund um Büsum. Es werden nicht nur die Füße bewegt und die Muskeln trainiert, sondern nebenbei lernt man auch noch den schönsten Urlaubsort kennen.

Nach der Anspannung kommt die Entspannung. Wenn man an einem langen Tag viel gelaufen ist oder gestanden hat, dann öfter mal die Füße hochlegen. Die Füße werden so entlastet und Wechselbäder regen die Blutzirkulation an. Duftende Cremes schützen und pflegen die Haut zart. Wer sich jetzt eine Pause verdient hat, kann sich mit der entsprechenden Lektüre im Strandkorb zurücklehnen und mit den pedikürten Zehen wackeln.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen und Ihren Füßen eine schöne Zeit sowie erholsame Urlaubstage im Nordsee-Heilbad Büsum!

Herzliche Grüße!
Ihr Olaf Raffel

Geschäftsführer
der Tourismus
Marketing
Service
Büsum
GmbH



Den Füßen etwas Gutes tun - denn sie sollen uns so lange wie möglich durchs Leben tragen!

Uhrzeit	Angebot	Kosten	Veranstaltungsort
mit Anmeldung	Fußreflexzonentherapie	20,00 €	Physiomar - Gesund & Fit am Meer, Westerstr. 30, 04834 9089520
mit Anmeldung	Exklusive Wellness Fußpflege ein hochwertiges Verwöhnprogramm	30,00 €	Sevda Schmitz - NORDSEE Massagen Büsum, Blauort 1, 04834 700 4076
mit Anmeldung	Osteopathische Fußbehandlung	Aktionspreis	Naturheilpraxis Heike Schmidtko, Westerstr. 30, 04834 / 962919
8:00-18:00	15 % auf Fußpflegeprodukte		Anker Apotheke, Westerstr. 30
09:00-18:30	Büchertisch - Wissenswertes rund um die Füße		Scheller Boyens Buchhandlung, Alleestraße 32
12:00-12:15	Mittagsgebet Füße, wie sie in der Bibel stehen – geistliche Impulse		Urlauberseelsorge, St. Clemens Kirche
6:30-18:00	Fußkurse hell + dunkel (Wattkurse)	2,99 €	Bäcker Kruse, Westerstraße 9
10:00-18:00	Tretboot fahren - 5 Min. Tret-Bonus		360 Grad Bar, Watt`n Insel, Familienlagune
Mo-Mi 10:00-17:00	Was die Zehen erzählen! Infostand zur Ursachenarbeit mit V-tronomy	15,00 €	Gesa Lüdeling, Watt`n Hus, Südstrand 11



Foto: O. Falke



Programm

Büsumer Fußtage

3. - 8. Juni 2019

Uhrzeit	Beschreibung, Durchführung	Ort
MONTAG, 03.06.		
09:00-14:00	Geschicklichkeitsspiele * Wir trainieren unsere Fußmuskulatur z. B. in der Tobehalle an unserem Fußparcours.	Mini-Maxi-Club
09:30	Nordseesport mal anders * Nordseesport im Watt – Füße bewusst bewegen und spüren, Heike Thiede	Watt-Tribüne
11:00	Kleine Wanderung in und um Büsum * Dieser Wanderweg über 7 km führt Sie vom Startpunkt an der Tourist-Information einmal rund um Büsum herum, Wilfried Köpke	Eingang Watt´n Hus
14:30	Kleine Ortsführung * Über Deiche und beschauliche Straßen, vorbei an Meer und Hafen geht es zu Büsumer Fleckchen, deren Geschichte spannend und humorvoll erzählt wird, Wilfried Köpke, Büsumer Gästelotsen	Rathaus-treppe
15:00	Was Zehen erzählen - Ursachenarbeit * Die Zehen spiegeln unsere gesamten Lebenserfahrungen. In der V-tronomy Ursachenarbeit geht es darum, mithilfe der Zehenkunde tief sitzende Ursachen von Erkrankungen sichtbar zu machen. Eine kombinierte Anwendung in Tiefenruhe unterstützt den Lösungsprozess. Im Vortrag wird die individuelle Ausdrucksmöglichkeit unserer Zehen anhand von Beispielbildern anschaulich dargestellt, Gesa Lüdeling	Ärztezentrum
DIENSTAG, 04.06.		
09:00-14:00	Geschicklichkeitsspiele * Wir trainieren unsere Fußmuskulatur z. B. in der Tobehalle an unserem Fußparcours.	Mini-Maxi-Club
09:30	Nordseesport mal anders * Nordseesport im Watt – Füße bewusst bewegen und spüren, Susanne Geisler	Watt-Tribüne
10:45	Vital-Parcours neu erlebt * Übungen für kräftige Beine, Susanne Geisler	Vital Parcours
15:00	Die Peter Hess®-Klangmassage* Entspannung, Gesundheit und Lebensfreude! In diesem Erlebnisvortrag mit kleinen Mitmachübungen erfahren Sie Wissenswertes über die Peter Hess®- Klangmassage, Ihre Wirkung und Anwendung. Informieren-Ausprobieren-Erfahren! Heike Thiede	Ärztezentrum
MITTWOCH, 05.06.		
09:00-14:00	Geschicklichkeitsspiele * Wir trainieren unsere Fußmuskulatur z. B. in der Tobehalle an unserem Fußparcours.	Mini-Maxi-Club

Uhrzeit	Beschreibung, Durchführung	Ort
09:30	Nordseesport mal anders * Nordseesport im Watt – Füße bewusst bewegen und spüren, Heike Thiede	Watt-Tribüne
14:30	Kleine Fahrradtour * ca. 15 km, Büsumer Gästelotsen	Eingang Watt´n Hus
15:00	Leben ist Bewegung – gut in Bewegung durch Osteopathie * Unsere Körperhaltung ist von den Füßen ausgehend aufgebaut. Somit sind diese die Basis unserer Aufrichtung und Statik. Dieser Vortrag bietet Ihnen einen Einblick in die praxisorientierte Vorgehensweise bei der osteopathischen Fußbehandlung. Wir werden auch ein Übungsprogramm der Fußgymnastik praktizieren, Heike Schmidtke	Ärztezentrum
19:00	Auf den Spuren der Nachtwächter Erfahren Sie viel über die Menschen und den Ort Büsum zu jener Zeit, welche von vielen gerne als „Die gute alte Zeit“ bezeichnet wird, Raimund Donalies, 5 €, GK	Rathaus-treppe
DONNERSTAG, 06.06.		
09:00-14:00	Geschicklichkeitsspiele * Wir trainieren unsere Fußmuskulatur z. B. in der Tobehalle an unserem Fußparcours.	Mini-Maxi-Club
09:30	Nordseesport mal anders * Nordseesport im Watt – Füße bewusst bewegen und spüren, Susanne Geisler	Watt-Tribüne
11:00	Kleine Wanderung in und um Büsum * Dieser Wanderweg über 7 km führt Sie vom Startpunkt an der Tourist-Information einmal rund um Büsum herum, Wilfried Köpke	Eingang Watt´n Hus
09:30-11:00	Workshop zur Spiraldynamik * Der Workshop bietet Gelegenheit an den Füßen zu arbeiten, Theda van Lessen	Watt´n Hus
11:15-12:45	Workshop zur Spiraldynamik * Der workshop bietet Gelegenheit an den Füßen zu arbeiten, Theda van Lessen	Watt´n Hus
15:00	Wenn der Schuh drückt: Was hinter Fußschmerzen stecken kann und mit welchen Maßnahmen man sie wieder los wird. * Dr. Thomas Jurda, leitender Oberarzt der Abteilung für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie des Lubinus-Clinicums in Kiel, wird über die Entstehung und über die Behandlung der verschiedenen Krankheitsbilder referieren. Hier steht zunächst eine spezielle Einlagenversorgung sowie die gezielte physiotherapeutische Behandlung im Vordergrund.	Watt´n Hus

Uhrzeit	Beschreibung, Durchführung	Ort
FREITAG, 07.06.		
09:00-14:00	Geschicklichkeitsspiele * Wir trainieren unsere Fußmuskulatur z. B. in der Tobehalle an unserem Fußparcours.	Mini-Maxi-Club
09:30	Nordseesport mal anders * Nordseesport im Watt – Füße bewusst bewegen und spüren, Susanne Geisler	Watt-Tribüne
10:30	Wattenlaufen mit Musik*	Watt-Tribüne
11:00-12:00	Yoga Die Übungen werden im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt und sind speziell auf die Füße aufgebaut. Es sind sowohl entlastende als auch Koordinationsübungen sowie Übungen für die Stabilität. Bitte an Trinken, eine Decke und bequeme Kleidung denken, Heike Thiede	Ärztezentrum
15:00	Mien Foot deiht weh, de Schomaker kun hölpen Vortrag op Platt, allns op Platt? Na ja, fast allns op Platt. Dr. med. Georgi informiert über zahlreiche Fußkrankheiten und welche Maßnahmen es dagegen gibt.	Ärztezentrum
16:30	Mien Foot deiht weh, de Schomaker kun hölpen Vortrag op Platt, allns op Platt? Na ja, fast allns op Platt. Dr. med. Georgi informiert über zahlreiche Fußkrankheiten und welche Maßnahmen es dagegen gibt.	Ärztezentrum
19:00	LOGGELAUFEN - ARKTISCHES KANADA Multivisionsvortrag, Andreas Eller, 10 €, GK	Watt´n Hus
SAMSTAG, 08.06. AUF DER WATT-TRIBÜNE		
11:00-12:00	Büsumer Kurorchester Tanzmusik	
12:30-13:30	Max, der kleine Dino Kindermusik	
14:30-17:30	Foxie B. Oldies goes Büsum	
18:00-22:00	80er 90er Party DJ Knuth Kossek	
GK = mit Gästekarte Änderungen vorbehalten! * mit gültiger Gäste- oder Einwohnerkarte kostenlos		
<p>Tourismus Marketing Service Büsum GmbH Südstrand 11, 25761 Büsum, Tel. 04834 / 909-0 info@buesum.de, www.buesum.de</p>		
       		