

# PleilTipps für Kinderfüße



## Tipps für den Schuhkauf

- Schuhgröße regelmäßig (alle 2-3 Monate) prüfen
  - Schuhe dürfen nicht zu kurz sein
  - Schuhe müssen auch in der Weite passen
  - Schuhe sollten aus hochwertigem Material bestehen
  - Schuhsohle sollte flexibel und flach sein
  - Schuhe mit fußgerechter Zehenbox (Platz vor dem großen Zeh sollte ca. 17mm sein)
  - Bei ersten Verkrümmungen SOFORT zum Fachmann gehen
- 

## Tipps für gezieltes Fußtraining

z.B. während des Zähneputzens

- auf die Zehenspitzen stellen und zu halten versuchen
- als Steigerung in den Einbeinstand gehen und wieder halten
- eine weitere Steigerung:  
alles auf einem Balance Pad versuchen

