

Workshop Hallux

mit effektiver Fußgymnastik Beschwerden lindern



**Hast Du Fußprobleme?
Kämpfst Du mit Hallux valgus oder Hallux rigidus?**

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Probleme mit einem Hallux haben oder die Befürchtung haben, einen Hallux zu bekommen.

Es ist medizinisch erwiesen, dass effektive Fußgymnastik hilft, Schmerzen und Symptome eines bereits bestehenden Hallux zu lindern sowie der Entstehung eines Hallux vorzubeugen.

Inhalt:

- anatomische Hintergründe
- Aufzeichnung Deiner Fußform und aktuellen Zehenstellung
- Tipps für gesunde Füße im Alltag
- ein effektives Übungsprogramm für zu Hause
- inklusive Übungsgerät ‚Hallux-Trainer‘



inklusive

Mittwoch 3. Juli 2019

20.00 bis 21.30 Uhr

59,00 Euro

im keep in motion PILATES STUDIO, Sendlinger Str. 56, 80331 München
mit Dagmar

Anmeldung bitte per E-Mail (info@pilates-in-muenchen.de) oder im Studio

- begrenzte Teilnehmerzahl
- Anmeldeschluss: 2. Juli 2019
- Deine Platzbuchung ist nach Bezahlung der Workshopgebühr verbindlich.

Weiterer Termin: Mittwoch 31. Juli 2019 (20.00 bis 21.30 Uhr)