

Workshop für glückliche Füße

mit effektiver Fußgymnastik Beschwerden lindern



Hast Du Fußprobleme?

Kämpfst Du mit **Hallux valgus**, **Hallux rigidus**, **Hammerzehen**, **Fersensporn**...?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Probleme mit einem Hallux haben oder die Befürchtung haben, einen Hallux zu bekommen. Das erlernte Übungsprogramm kann auch Beschwerden lindern bei Hammerzehen, Fersensporn und anderen Fußproblemen.

Es ist medizinisch erwiesen, dass die richtige Fußgymnastik hilft, Schmerzen und Symptome bereits bestehender Fuß-Fehlstellungen zu lindern sowie der Entstehung solcher vorzubeugen.

Inhalt:

- anatomische Hintergründe
- Tipps für gesunde Füße im Alltag
- ein effektives Übungsprogramm für zu Hause

inklusive Übungsgerät ‚Hallux-Trainer‘



69,00 Euro

→ Nächste Termine:

Mittwoch 5.2. / 4.3. / 22.4. / 14.10. / 18.11.2020

20.00 bis 21.30 Uhr

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 (Anmeldeliste)

- begrenzte Teilnehmerzahl
- Anmeldeschluss: 2 Werktage vor dem Termin
- Deine Platzbuchung ist nach Bezahlung der Workshopgebühr verbindlich.