

WORKSHOP



für glückliche Füße

mit effektiver Fußgymnastik Beschwerden lindern



Hast du Fußprobleme? Kämpfst du mit Hallux Valgus, Hallux rigidus, Hammerzehen oder Fersensporn?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Probleme mit dem Hallux haben oder befürchten, welche zu bekommen. Das erlernte Übungsprogramm kann auch Beschwerden lindern bei Hammerzehen, Fersensporn oder 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
- Erleben eines neuen Standgefühls
- ein effektives Übungsprogramm für zu Hause mit Manual

inklusive Übungsgerät ‚Hallux-Trainer‘

75,00 Euro



Wann? **Mittwoch 1. Dez. 2021** - 19.20 bis ca. 21.00 Uhr

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

Anmeldung & Info per E-Mail: dagmar@pilates-in-muenchen.de

- begrenzte Teilnehmerzahl
- Anmeldeschluss 2 Werktage vor dem Termin
- Verbindliche Platzbuchung nach Erhalt der Anmeldebestätigung