WORKSHOP



für glückliche Füße

mit effektiver Fußgymnastik Beschwerden lindern



Hast du Fußprobleme? Kämpfst du mit Hallux Valugs, Hallux rigidus, Hammerzehen oder Plantarfasziitis/Fersensporn?

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits Fußprobleme haben oder befürchten, welche zu bekommen. Das erlernte Übungsprogramm kann Beschwerden lindern und die Fußmuskulatur in die richtigen Bahnen lenken.

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
- Leitung: Dagmar Mathis-Wiebe

☑ inklusive Übungsgerät ,Hallux-Trainer¹

79,00 Euro



Wann: 1x Mittwochabend 20. Sept. 2023 - 19.30 bis ca. 21.00 Uhr Wo: keep in motion PILATES STUDIO, Sendlinger Str. 56, 80331 München

→ Teilnahme online oder in Präsenzform

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

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