

# WORKSHOP



## für glückliche Füße

mit effektiver Fußgymnastik Beschwerden lindern



**Hast du Fußprobleme? Kämpfst du mit Hallux Valgus, 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-Trainer‘

**79,00 Euro**



**Wann:** 1x Mittwochabend **25. Sept. 2024** - 19.00 bis ca. 20.30 Uhr

**Wo:** keep in motion PILATES STUDIO, Sendlinger Str. 56, 80331 München

→ Teilnahme **online** oder **im Studio**

**Anmeldung & Info per E-Mail:** [dagmar@pilates-in-muenchen.de](mailto:dagmar@pilates-in-muenchen.de)

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