



## 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 Fußfehlstellungen 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 von Dagmar Mathis-Wiebe – keep in motion PILATES®
- Leitung: Anette Stadler  
Ausbildungsreferentin keep in motion PILATES®

Fußtrainer inklusive



inklusive Übungsgerät „Fußtrainer“

**79,00 Euro**

**Wann:** 1x Freitagabend 12. Dezember 2025 - 19 Uhr bis ca. 20.30 Uhr

**Wo:** Pilates Atelier Teisendorf, Poststr. 29, 83317 Teisendorf

Anmeldung & Info per E-Mail: [info@pilates-atelier-teisendorf.de](mailto:info@pilates-atelier-teisendorf.de)

oder WhatsApp: 01 60/ 35 45 700

- begrenzte Teilnehmerzahl

- Anmeldeschluss 2 Werktage vor dem Termin

- Verbindliche Platzbuchung nach Erhalt der Anmeldebestätigung