

# WORKSHOP «GESUNDE FÜSSE» DIESSENHOFEN · SA. 30.11.



**10 – 15 Uhr · mit Übungen von Sanocorpo zur Cantienica-Methode**

## **Gesunde, schmerzfreie Füße: Stärkung, Mobilität, Sensorik**

Du hast Fusschmerzen, einen Hallux Valgus, Fussfehlstellung oder suchst nach Alternativen zu Einlagen? Wir gehen dem Thema auf den Grund, arbeiten Fuss-Schmerzen entgegen und lernen praktische Übungen kennen zur Entspannung, Stärkung, Mobilität und Sensorik der Füße und lernen Vor- und Nachteile von Schuhen kennen sowie deren Auswirkung auf die Stabilität und Gesundheit der Gelenke und des ganzen Körpers.

**Fr. 20.00 Rabatt bei Anmeldung ab 2 Personen**

**Infos & Anmeldung: [freilaufen.ch](http://freilaufen.ch)**

- Was tun bei Knick-, Senk-, Spreiz-, Plattfuss, Hallux Valgus, Fersensporn?
- Fuss-Schmerzen entgegen arbeiten
- Praktische Anleitungen für den Alltag
- Stärkung der Fussmuskulatur
- Aktivierung von Mobilität & Sensorik
- Achtsamkeit & Entspannung
- Alternativen zu Einlagen
- Tipps & Infos zu Barfusschuhen
- inkl. Übungen von **SANOCORPO**

Aufrichten-Entspannen-Wohlfühlen

## **BEFREIT LAUFEN. BEFREIT LEBEN.**

**Fussgesundheit · Natural Running · Barfusswanderungen · Toega  
Laufcoaching · Workshops · Kinderfuss-Kurse · schmerzfrei joggen**

**freilaufen.ch**  
spüren. erleben. barfuss.

**ANMELDEN:**

