

Workshop: Hallux, Fersensporn & Co.

Die Füße werden oft vernachlässigt. Sie sind jedoch ein wichtiger Teil unseres Körpers und beeinflussen unsere Haltung, unsere Statik und unser Faszien-system.

Daher sollten wir uns mehr um unsere Füße kümmern und verstehen, welche Verbindungen unsere Füße zu unseren Körperteilen und Organen haben und was ihnen richtig guttut.

In diesem Workshop widmen wir uns Beschwerdebildern wie Hallux valgus, Hallux rigidus, Fersensporn und Achillodynie. Durch verschiedene Griff-, Dehnungs- und Bewegungstechniken mit und ohne Hilfsmitteln kannst du sowohl präventiv als auch begleitend bei bereits vorhandenen Beschwerden deinen Füßen Wohlbefinden schenken.



Wenn du jetzt Lust hast, dann melde dich zu meinem Workshop an und sei dabei! Freue dich auf eine wunderbare Zeit, die du deinem Körper widmest und deine ganz persönlichen Veränderungen wahrnehmen kannst. Ich freue mich auf dich!
Deine Ilka

Termin: Freitag, 21.11.2025 von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Der Pilatesraum Schwabach, Abenberger Straße 3 oder online über Zoom.de

Achtung: Die Plätze vor Ort sind begrenzt. Die Reservierung erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungseingänge. Die online-Teilnahme ist nicht begrenzt.

Kosten: 16 € inkl. MwSt.

Achtung: Die Bezahlung der Gebühr sollte **ausschließlich** an mich über Paypal an i.horndasch@web.de (Zahlungsart: für Freunde oder Familie) oder per Banküberweisung VR-Bank Altenburger Land eG, IBAN: DE 82 8306 5408 0004 009908 erfolgen.

Die online Teilnahme erfolgt über Zoom.com. Einfach in der Anwendung und mit einem dir zugeschickten Link mit einem Klick in den Workshop einwählbar.

Anmeldung: bis zum 08.10.2025 über info@balance-rednitzhembach.de, telefonisch oder per Whatsapp über Tel. 0176/80 48 21 98 oder www.derpilatesraum.de