

VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen und Gymnastik



Workshop

Mehr Kraft und Mobilität für Deine Füße

**Am Samstag, den 9. Mai 2026
von 10:00 bis 12:00 Uhr (2 x 50 Min)
Vereinssporthalle Am Ried 1**

Teil 1:

Vermittelt wird die Massageroutine zur Steigerung und Erhaltung der Mobilität von Füßen und Zehen.

Teil 2:

Die Übungen zur funktionalen Fußgymnastik werden trainiert, um Problemen vorzubeugen oder diese zu lindern. Dazu gibt es Informationen und Tipps!

Fazit:

Alle Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren!

Kosten: 20,- €

Anmeldung bei Ulrike: fite-fuesse@vfbhermsdorf.de

