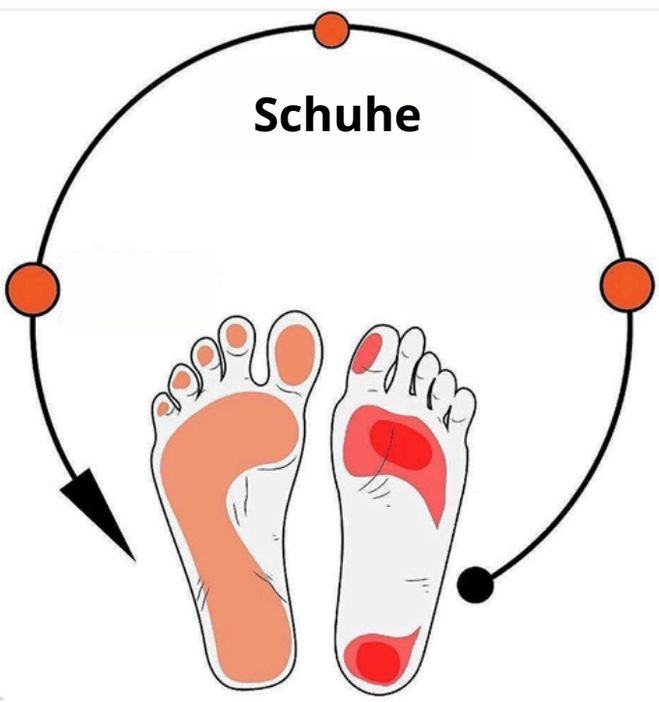
# Workshop

# “Mit Fußtraining zu starken und gesunden Füßen”




## Mo., 20. Juli 2026 18:30 – 19:45 Uhr im DRK

**Meist kommen wir mit gesunden Füßen auf diese Welt. Ungeeignete Schuhe und mangelnde Bewegung können im Lauf der Jahre zu Deformationen und Schmerzen in unseren Füßen führen. Mit ein wenig Hintergrundwissen und regelmäßigem Üben, lassen sich diese Themen zum Teil wieder korrigieren.**

**Andreas Stöffler von ReflaxMe spricht über Anatomie, mögliche Ursachen und zeigt Wege zu gesunden und starken Füßen auf. Neben theoretischem Wissen werden auch einfache Übungen für den Alltag vermittelt. Bitte ein kleines Handtuch mitbringen.**

***Anmeldung bis 17. Juli über die Stadtteil-Koordinatorin Birgit Klein, 0176-17071546 oder birgit.klein@schwaebisch-gmuend.de***

***Wir freuen uns über einen freiwilligen Beitrag in Höhe von 10,00 € zugunsten des Fördervereins Gmünder Südstadt e.V.***