

Fussfunktion, Stabilität & Gleichgewicht

Kurs in Biel/Goms, Grafenstube

Egal ob Unsicherheit während des Gleitens beim Langlaufen oder ein wenig unsicherer Gang – der Grund dafür ist v. a. in den Füßen zu finden. Der Mensch wird zunehmend unflexibler in den Füßen, sowie weniger kräftig und stabil in den Beinen. Der Schlüssel liegt in der Funktionsfähigkeit unseres Fundamentes - der Fußmuskulatur. Im Allgemeinen viel zu wenig beachtet, nehmen wir sie in den Fokus, so wird die Stabilität und das Gleichgewicht verbessert oder wieder vollständig aufgebaut.



Wir arbeiten gezielt an der Funktionsfähigkeit und bringen wieder mehr Beweglichkeit in die Füsse und Beine. Dazu gibt es wertvolle Informationen rund um den Fuß und die Gesunderhaltung dessen.

Datum: **06.03.2026**
Zeit: 15 – 18 Uhr
Ort: Biel/Goms, Grafenstube
Leitung: Sandy Rauch, Therapeutin mit Schwerpunkt auf Fußgesundheit
Beitrag: 95 CHF

Mit besten Kenntnissen, viel Erfahrung und effizienten Übungen ausgestattet, bin ich gern für Sie da. Damit Sie die Freude und Leichtigkeit am Bewegen lang erhalten und verbessern.

Anmeldung bis 05.03.26, 18 Uhr:
Sandy Rauch
Praxis corpredisana
Mühlebachstrasse 133, 3395 Ernen
Tel. 076 478 81 18
info@corpredisana.ch, www.corpredisana.ch

