

Füsse beweglich und gesund erhalten

Wie kann ich meine Füsse beweglich erhalten und dadurch Beschwerden lindern oder vorbeugen?



Eingeschränkte Beweglichkeit und Schmerzen in den Füssen sind häufig und können die Lebensqualität von Betroffenen stark einschränken. Durch achtsame und gelenkfreundliche Bewegungen im Alltag und gezielte Kräftigung, ohne die Füsse zu überlasten, können Sie dem entgegenwirken.

Die erfahrene Physiotherapeutin Jenny Eisenring informiert Sie über Wissenswertes zum Thema Füsse und Fussbeweglichkeit. Sie lernen, anhand von praktischen Übungen, wie sie Ihre Füsse gelenkfreundlich bewegen und kräftigen und wie Sie die Bereiche auch gezielt entspannen können. So erfahren Sie unmittelbar die positive Wirkung, wenn Bewegung, Kräftigung und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen.

Datum/Zeit: 18. März 2025 oder 11. November, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Ort: Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen

Kosten: Mitglieder der Rheumaliga Fr. 10.-, Nichtmitglieder Fr. 20.-

Eine Anmeldung ist erforderlich, da die Platzzahl beschränkt ist.

Auskunft und Anmeldung Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen
Tel. 071 223 15 13 oder Mail: beratung.sg@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl