

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM **FUSS-FIT-PROGRAMM** VON SPORT STREFLING

**Haben Sie sich schon mal bewusst gemacht:
Unsere Füße tragen uns ein Leben lang!**

Sie sind ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Sie müssen -nicht nur beim Sport- sehr viel leisten und sollten von uns daher regelmäßige Erholungsphasen erhalten.

Unsere Füße sind beeindruckend komplex konstruiert. Sie bestehen aus zahlreichen Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Gesunde Füße brauchen Zuwendung und ausreichende Bewegungsreize.

Mit meinen verschiedenen Fortbildungen rund um das Thema Füße, Gesundheit und Schuh-Handwerk, möchte ich Ihnen, mein Wissen gerne weitergeben.

Daher starten wir jetzt neu mit aktiven Kursen zur Wiedergewinnung und zum Erhalt der Fußgesundheit. Machen Sie mit! Lassen Sie sich für das Thema Fußwelt verzaubern und stärken Sie die Beweglichkeit Ihrer Füße - und damit Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Daniela Gaßner

Ihre Dani Gaßner
Sport Strefling

UNSER **SERVICE-VERSPRECHEN** BEI SPORT STREFLING

Ob kleine Füße, große Füße,
schmale Füße, breite Füße, . . .
ob hoher Spann, ob niedriger Spann (Rist) ...
. . . wir bei **Sport Strefling** nehmen uns bewusst
Zeit, messen individuell Ihre Füße und bestimmen
daraufhin Ihr passendes Fußbett.
Basierend auf diesen Daten, bieten wir Ihnen
die richtige Beratung und den passenden Schuh.
Mit passendem Schuhwerk gelingt Bewegung
besser. Es kann den Bewegungsapparat
sinnvoll unterstützen und den Fuß schützen.
Sie werden es spüren!

SCHUHE

SOCKEN

BERATUNG

ACCESSOIRES

SERVICE

FUSSPROGRAMM

sportstrefling 
der Sportschuhspezialist seit 1972

Jocherstraße 7, 85221 Dachau
Telefon: 08131 - 33 50 500

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 10 - 13 + 15- 18.30 Uhr, Sa: 10 - 14 Uhr, Mi. geschl.



**Fuß-Fit
Programm 2024**

sportstrefling 
der Sportschuhspezialist seit 1972

Fuß-fit-Tag

Unsere Füße verstehen

Kennen Sie eigentlich Ihre Füße genau?

Gerne verstecken wir sie – dabei sind unsere Füße doch ein ganz wichtiger Bestandteil unseres Körpers. Sie tragen uns ein Leben lang!

Glückliche Füße brauchen daher „Zuwendung“ und ausreichende Bewegungsreize.

In meinem Kursangebot möchte ich, mit Ihnen gemeinsam, je Kurs maximal 6 Personen, die Mobilität unserer Füße fördern.

In den Räumlichkeiten von Sport Strefling, in der Jocherstraße 7, schenken wir unseren Füßen zweimal 1,5 Stunden unsere aktive Aufmerksamkeit.

- Lernen Sie Ihre Füße besser kennen
- Fördern und stärken der Fußbeweglichkeit
- Massage und Erholung unserer Füße
- Barfußgehen fördern
- Vorbeugung von Problemen

Und wer nicht so viel Zeit unter der Woche hat, der kann alles auch intensiv erleben und hat die Möglichkeit sich einmalig 2,5 Stunden aktiv um seine Füße zu kümmern

Nutzen Sie dazu gerne unsere „INTENSIV-Termine“ am Wochenende.



Foto: ADOBE STOCK Sinuswelle

Termine

„Fuß-fit mit Dani“

Kursblöcke á 2x 1,5 Stunden

- Mittwochs am **11.09. + 18.09.2024**
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
35,- €
- Mittwochs am **06.11. + 13.11.2024**
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
35,- €
- Mittwochs am **11.12. + 18.12.2024**
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
35,- €

Intensiv-Termin einmalig 2,5 Stunden

- Samstag, den **26. Oktober 2024**
von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
50,- €
- Sonntag, den **17. November 2024**
von 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
50,- €

Ort: **Sport Strefling**
Jocherstr. 7, Dachau

Anmeldung: Telefonisch 08131 - 33 50 500 oder
per Mail sport@sportstrefling.de