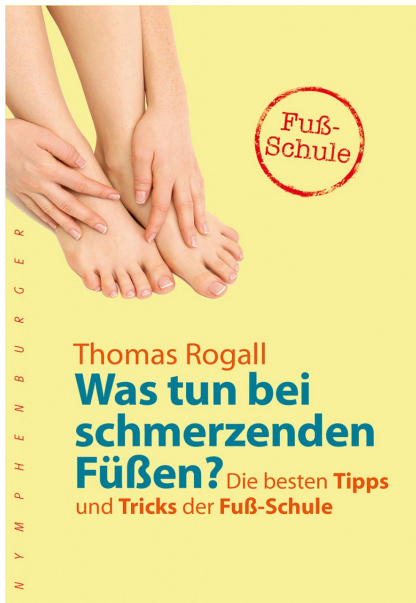


Was tun bei schmerzenden Füßen?

Die besten Tipps und Tricks der Fuß-
Schule

Gebundene Ausgabe



10,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

188x131x10mm (LxBxH)
1. Auflage 2016
Seiten: 64
EAN: 9783485028660
Art.-Nr.: 32866

KOSMOS

Produktinformationen "Was tun bei schmerzenden Füßen?"

Präventiv üben, Schmerzen lindern, Operationen vermeiden: Der empfindsame Fuß ist Spiegel der gesamten Körperkoordination. Deshalb ist es hier besonders wichtig zu spüren, ob im wahrsten Sinne des Wortes etwas „schief“ läuft. Die mit zahlreichen Fotos illustrierten Übungen fördern die kraftvolle Elastizität des Fußgewölbes und die federnde Stabilität der Beine. Mit Tipps zum Schuhkauf, zu Einlagen, Bandagen, Tapes und einer OP-Checkliste. Der Autor Thomas Rogall leitet die Fuß-Schule München

KOSMOS