

## 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.



**Wie beweglich  
sind Eure Füße  
ohne Schuhe?**

# Fuß-Fit Programm 2025

**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 mit 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 Ihrer Füße
- Barfußgehen fördern
- Vorbeugung von Problemen

**Melden Sie sich noch heute an!**



# Termine

„Fuß-fit mit Dani“

## Kursblöcke á 2x 1,5 Stunden

- Mittwochs am **12.03. + 19.03.2025**  
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
**35,- €**
- Mittwochs am **02.04. + 09.04.2025**  
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
**35,- €**
- Mittwochs am **17.09. + 24.09.2025**  
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
**35,- €**
- Mittwochs am **22.10. + 29.10.2025**  
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
**35,- €**
- Mittwochs am **12.11. + 19.11.2025**  
von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
**35,- €**

Ort:

**sportstrefling**  
der Sportschuhspezialist seit 1972

Jocherstraße 7  
85221 Dachau

**Anmeldung:** Telefonisch 08131 - 33 50 500 oder  
per Mail [sport@sportstrefling.de](mailto:sport@sportstrefling.de)