



## **Modische Damenschuhe Gr. 40-47**

**Schuhe von flach bis hoch, schmal bis weit, sportlich bis elegant**

### **Schuhgeschäft & Onlineshop**

Freisenbruchstr. 46

45279 Essen

[www.schuhe-grossartig.de](http://www.schuhe-grossartig.de)

Kostenlose Parkplätze vor der Tür

Haltestelle Spervogelweg 1 Min. Fußweg

### **Öffnungszeiten**

**Di - Fr 13-18 Uhr**

**Sa 10-16 Uhr**

**Tel. 0201 17171420**



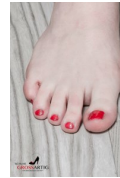
# Fußgymnastiktipps für den großen Auftritt



Fuß strecken –immer extremer & Zehen beugen



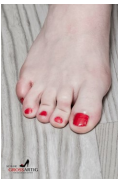
Fuß beugen –anziehen so weit es geht, Fußspitze zum Schienbein ziehen



Zehen seitwärts auseinander bewegen



Große Zehen abspreizen – ineinander verhaken & nach außen ziehen



Zehngelenke abheben & vorwärts/ rückwärts wandern lassen



Noppenball Massage – Noppenball mit dem Fuß hin- & herrollen



Ball zwischen Füßen rollen –vom Fußballen bis zur Ferse & zurück



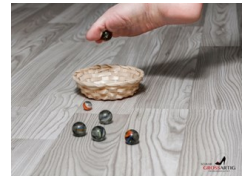
Bleistiftbrücke –nur Ferse & Zehen auf Boden, Fuß langsam nach vorne bewegen ohne Stift zu berühren



Buchübung –Fersen auf Boden, Vorfuß auf Buch, Fersen heben, senken, heben, weiter heben in Vorfußstand, senken, wiederholen



Tuch „fressen“ - Zehen anziehen & unter Füße ziehen



Murmeln aufheben