

# Morgenanlass «Füsse»

## Zmorge, Präsentation, Massage- und Entspannungsübungen für Zuhause

Kann Eigenmassage Füsse entspannen und dadurch Beschwerden lindern oder vorbeugen?

**8. Okt. 2025**

**9.00 – 11.30 Uhr**

Anmeldung:

[beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

oder per Telefon auf

081 511 50 03

Verspannungen und Schmerzen in Füßen sind häufig und können Betroffene im Alltag stark einschränken. Die Leiterin der Rheumaliga Beratungsstelle in Bad Ragaz, Andrea Schmider, und die ehemalige Krankenschwester und erfahrene Naturheilpraktikerin, Trineke Wijngaard, aus Maienfeld, welche in ihrer Gesundheitspraxis über Jahre u.a. auch Massagen angeboten hatte, informieren Sie über Wissenswertes zur Anatomie der Füsse, mögliche Krankheiten und zeigen Ihnen wie Sie mit einfachen Massageübungen und Fussreflexzonenmassage Ihre Füsse beweglich halten und so Beschwerden vorbeugen können.

Wir treffen uns am Mittwoch, 8. Oktober 2025 am 9.00 Uhr zum Zmorge mit Kaffee, Tee und «Gipfeli» auf der Beratungsstelle der Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15 in Bad Ragaz. Im Anschluss erhalten Sie in einem Referat Informationen zu den Themen Füsse, Massage und Entspannung. Anhand von einfachen Übungen im Sitzen lernen Sie wie Sie selbst Ihre Füsse massieren und bewegen können, um diese zu entspannen, zu dehnen und zu kräftigen. Sie erfahren unmittelbar die positive Wirkung, wenn Massage, Dehnung und Entspannung in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen.

Durchführung ab 8 Personen, maximal 12 Teilnehmer\*innen. Die Kosten für den Anlass inklusive Zmorge betragen Fr. 15.- für Mitglieder der Rheumaliga und Fr. 20.- für Nichtmitglieder.

**Eine Anmeldung ist notwendig bis am 1. Oktober 2025.**

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein

Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz

Auskünfte/Anmeldung: Tel. 081 511 50 03

oder per Mail auf [beratung.ragaz@rheumaliga.ch](mailto:beratung.ragaz@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt