



Reine Fußsache

Herrschinger Schwestern-Duo bringt Füße in Not wieder in Form

Wo die eine ist, ist die andere nicht weit. Die beiden Schwestern Milena Brey und Martina Kampschulte tauchen in Herrsching meist zu zweit auf. In knallroten Badeanzügen, wenn sie bei Wind und Wetter in den See steigen und das Eisbaden zelebrieren wie unsereins ein warmes Schaumbad. Oder wenn sie am Ufer ihre nackten, gesunden Füße in die Sonne halten und die braunen Pagenköpfe zusammenstecken, um übers Business zu sprechen. Oder wenn sie im Yoga Studio 8 in der Seestraße die Matten ausrollen und zum Fußworkshop laden.

Die in Konitz, Polen, geborenen Schwestern haben hier am Ammersee ihr Start-up „[stepintomove](#)“ gegründet, um mit ausgeklügelten Trainings in Präsenz- und Onlinekursen Füßen in Not wieder auf die Sprünge helfen. Die Teilnehmerinnen (meist sind es Frauen) reisen aus Süddeutschland und sogar Österreich an – einer gepflegten Social-Media-Präsenz sei Dank. Sie bekommen in den Workshops das Werkzeug an die Hand, mit dem sie ihre chronischen Schmerzen oder Fehlstellungen lindern können. Aufeinander aufbauende Trainingsvideos unterstützen sie dabei, nach und nach zum „Experten für die eigenen Füße“ zu werden.

„Die Füße sind das Fundament“

„Wir vergleichen den Körper gern mit einem Haus. Die Füße sind das Fundament. Und wenn da was nicht stimmt, setzt sich ein Dominoeffekt durch jedes Stockwerk fort“, erklärt Milena, diplomierte Fitness-Ökonomin sowie Pilates- und Mobility-Trainerin. Aus eigener Erfahrung weiß die 47-Jährige: „Wenn ich die Fußstabilität und -mobilität verbessere und meine Füße kräftige, hat das positive Auswirkungen auf den ganzen Körper – bis zur Kopfhaltung und Kieferstellung.“



So schöne und gesunde Füße kann jeder haben, versprechen die Schwestern.

Auf „den Fuß gekommen“ ist die Herrschingerin, als sie nach einem Kreuzbandriss trotz OP noch sehr lang Knieprobleme hatte. Den hatte sie übrigens zeitgleich mit Martina. Die sagt lachend: „Wir haben echt viel gemeinsam!“ Milena fährt fort: „Damals habe ich mir mal ganz genau meine Füße angeschaut und festgestellt, dass ich einen Hallux Valgus hatte. Mir wurde klar, dass meine Probleme hier beginnen.“ An diese Erkenntnis schloss sich eine intensive Beschäftigung mit dem Thema Fußgesundheit an. Milena wälzte Fachliteratur, besuchte Fortbildungskurse in München und Ulm, ließ sich zur zertifizierten Fuß-Expertin ausbilden. Vor allem aber beobachtet sie sich und die Kunden genau, um Ursache und Wirkung im Geflecht der Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke zu verstehen. Ein komplexes Thema: Allein im menschlichen Fuß zählen wir 26 Knochen und Knöchelchen.

Training für den Alltag

„Milena bewahrt uns vor einer künstlichen Hüfte“, ist Martina überzeugt. Sie findet, „es sollten mehr Menschen etwas von meiner kleinen Schwester haben. Milena macht das Leben besser.“ Damit dieser Wunsch wahr wird, bringt die 50-jährige ihre in der Wirtschaft gesammelte Expertise ins gemeinsame Start-up ein. Unter anderem dreht sie die Videos, schreibt die Texte und überführt Milenas Ideen und Übungen in strukturierte Trainingsprogramme, die sich im Alltag bewältigen ließen. „Wir wollen die komplexen Inhalte in machbare Schritte umsetzen, die jeder nachvollziehen und anwenden kann“, sagt Martina, die BWL und Tourismus studiert und lange Zeit in der Personalentwicklung und -leitung großer Unternehmen gearbeitet hat. Selbstständig machen wollte sie sich nie.

Dass es doch so gekommen ist, hat viele Gründe. Einer davon ist ihr Umzug mit der Familie aus Hamburg nach Herrsching zur Schwester, die bereits von München in den Heimatort ihres Mannes gezogen war. Nach eineinhalb Jahren Homeoffice und Pendeln für die alte Firma stand für Martina fest: So geht's nicht weiter. Den Wunsch, gemeinsam etwas auf die Beine zu stellen, hatten die Schwestern schon lange gehegt. Dass sie ein gutes Team sind, wissen sie, seit sie den üblichen Konkurrenzkampf der Pubertät hinter sich gelassen haben. Der Umzug ihrer Familie von Polen nach Deutschland passierte, als Martina knapp 15, Milena elf war. Ein sensibles Alter. Doch beiden gelang es, sich mit Fleiß und Biss in der neuen Heimat zu behaupten, Karriere zu machen – und füreinander da zu sein.

Der Unfall der Mutter schweißte sie zusammen

So richtig zusammengeschweißt hat die zwei aber ein tragischer Unfall der Mutter, der sie von jetzt auf gleich zum Pflegefall machte und das Leben der Töchter auf den Kopf stellte. Während Milena für die Pflege vor Ort zuständig war, übernahm Martina den finanziellen sowie den administrativen Part und reiste so oft wie möglich nach München. Es war ein Jahr der Sorge und des Abschieds – und ein Jahr des schwesterlichen Zusammenhalts und der Erkenntnis, wie gut sie sich ergänzen.

Heute können Herrschinger und auswärtige Fußgeplagte von ihrem gelingenden Team-Work profitieren. Mehr Infos zu ihren Angeboten (als Präsenzkurse oder Online) finden Sie im [Branchenbuch](#).

Category

1. Gesundheit
2. Menschen
3. Unternehmen

Date

15/10/2026

Date Created

13/07/2026