



Von Fuß bis KOPF mit BALL in Bewegung Wöchentliche Übungsgruppe

Kennen sie das gute Gefühl, wenn sie von Fuß bis Kopf in Bewegung durchgearbeitet sind?

Durch wöchentliches Trainieren mit Ganzkörperübungen verbessern wir kontinuierlich die eigene Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, Dehnfähigkeit, Kraft sowie Koordination.

Durch die Therapiebälle werden Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit geschult. Es wird Bewegungsabfolgen geben, die sie wohldosiert fordern.

Spiraldynamik® wird die Grundlage sein: Auf dieser Basis werden wir aufbauend immer differenzierter unseren Körper auf/um/unter und über dem Ball drehend und rollend bewegen. Somit werden die Beinachsen genauso Beachtung finden wie die Elastizität des Brustkorbes; die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule wird ebenso angesprochen wie Schultergürtel und Nacken. Der Hauptfokus werden die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden sein!

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Spiraldynamik® und Eigenverantwortung

Start: **Donnerstag, 2.11.2017 von 16.15 bis 17.30 Uhr** (5 Übungseinheiten à 75 Minuten)
die weiter fortlaufenden Termine sind **alle im November**: 9.11., 16.11., 23.11. & 30.11.2017

Kursleitung: Monika **Mörzinger-Wunderer**, Physiotherapeutin, www.fuessiotherapie.at

Kursort: **Werkstatt Krähe**, Westbahnstraße 7, in 1070 Wien (im Hof links, 2. Stock)

Kurskosten: 140.- **Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend!)

Die Reihung der TeilnehmerInnen erfolgt nach Datum der schriftlichen Anmeldung. Mit der Kurseinzahlung ist der Platz gesichert: Einzahlen des Kursbetrages auf das PSKkonto AT866 0000 0000 9094 196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer mit Angabe der ausgewählten Gruppe und deren Startdatum.

Stornobedingungen: Bis 14 Tage vor dem Kursstart ist der Rücktritt kostenfrei. Innerhalb der letzten 2 Wochen vor Kursbeginn wird bei Absage eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro fällig. Wenn in den letzten 2 Werktagen vor Kursantritt keine ErsatzteilnehmerIn gefunden wird, ist der Kursbetrag zu entrichten.

ANMELDUNG

Schriftlich an praxis@fuessiotherapie.at oder 1140 Wien, Isbarygasse16/2/B30 bzw. Fax: 01/41 97 116 Kl. 41

Ich, _____ melde mich hiermit verbindlich für die **BALLgruppe**

ab 2.11. 2017 an. Ich bin unter folgender Adresse _____

_____ erreichbar; meine Telefonnummer tagsüber lautet _____.

Ich bin auch per Fax _____ oder Mail erreichbar: _____

_____, am _____ 2017 Unterschrift: _____