

HALLUX VALGUS Übungsgruppe

JAHRESGRUPPE zum ausführlichen Üben für Betroffene

Das regelmäßig gemeinsame Üben für gut ausgerichtete Füße (inklusive der Zehen) ist das Hauptziel.

Die einzelnen Abende haben Themenschwerpunkte mit viel Zeit dazwischen selbständig zu üben.

Dem Potential der Großzehe(n) wird eine tragende Rolle eingeräumt. Was ist selbständig übend unter Supervision möglich?

Zunehmend wird das Zusammenspiel von Füßen, Knien und Becken im Hinblick auf das Gehen vertieft.

Mit dreidimensional, anatomisch sinnvoller Ganzkörperkoordination flexibel und stabil zugleich wollen wir durchs Leben gehen.

Das persönliche Bewegungspotential soll ausgeschöpft werden. Die individuellen Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden werden in der Jahresgruppe 2020/2021 Hauptfokus sein!

Termine: 30.9., 21.10., 18.11., 16.12.2020

sowie

13.1., 10.2., 10.3., 14.4., 19.5. & 16.6.2021

Zeit: **19.00 Uhr bis 21.00 Uhr**

Ort: **Zentrum im Werd**, Im Werd 6 (hintern Karmelitermarkt), 1020 Wien

Kosten: **€ 395.-** (nur im Block buchbar - da aufbauend)

Kursleitung: **Monika Mörzinger - Wunderer, Spiraldynamik® advanced, Physiotherapeutin, Trager®Praktikerin**

Schriftliche VORMERKUNG bitte mit Angabe der Telefonnummer:
Aufgrund der aktuellen Situation kann das Kursgeld **zum Ersttermin in bar mitgebracht** werden: Bei eventueller Unterbrechung ist eine Gutschrift über die fehlenden Stunden selbstverständlich!

Bei Unwohlsein Fernbleiben eigenverantwortlich erwünscht!

TeilnehmerInnenzahl : max. 9

