



Von Fuß bis KOPF mit BALL in Bewegung

Wöchentliche Übungsgruppe

Durch wöchentliches Trainieren mit Ganzkörperübungen verbessern wir kontinuierlich die eigene Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination. Vertiefend erobern wir immer feiner unseren Körper!

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

Spiraldynamik® ist die Grundlage: Auf dieser Basis aufbauend werden wir immer differenzierter unseren Körper auf/um/unter und über verschiedenste Bälle drehend und rollend bewegen. Somit werden die Beinachsen genauso Beachtung finden wie die Elastizität des Brustkorbes; die Flexibilität der Wirbelsäule wird ebenso angesprochen wie Schultergürtel und Nacken.

Der Hauptfokus werden die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden sein!

Datum: **donnerstags ab 17.10.2019 von 16.15 Uhr bis 17.30 Uhr**
gesamt 6 Einheiten jeweils 75 Minuten
die weiteren Termine: **24.10., 31.10., 14.11., 21.11. und 28.11.2019**

Leitung: Monika **Mörzinger-Wunderer**, Physiotherapeutin, Spiraldynamik® adv.

Kursort: **Werkstatt Krähe**, Westbahnstraße 7, in 1070 Wien

Kosten: **180 Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend)

Mit der schriftlichen Anmeldung und der Kurskosteneinzahlung ist der Platz gesichert:

Einzahlen des Kursbetrages auf das PSKkonto AT86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer mit Angabe der ausgewählten Gruppe und deren Startdatum.

Stornobedingungen: Bei kurzfristigen Absagen ist eine ErsatzteilnehmerIn zu stellen oder der Kursbetrag wird fällig. Vormerkungen möglich.