

Von Fuß bis KOPF mit BALL in Bewegung zweiwöchentliche Übungsgruppe

Zwei Mal im Monat trainieren bewährt sich!

Mit Ganzkörperübungen verbessern wir kontinuierlich die eigene Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und 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 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.

Im Fokus stehen die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden!

donnerstags ab 8.10.2020 von **17.45 Uhr bis 19.00 Uhr**
gesamt 11 Einheiten jeweils 75 Minuten im 2 Wochen Rhythmus
22.10., 5.11., 19.11., 3.12.2020 & 14.1., 28.1., 11.2., 4.3., 18.3., 15.4.2021

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

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

Kosten: **375 Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend)

VORMERKUNG : *Schriftliche* Anmeldung unter praxis@fuessiotherapie.at. Aufgrund der aktuellen Situation kann das Kursgeld auch zum Ersttermin in bar mitgebracht werden: Bei eventueller Unterbrechung ist eine *Gutschrift* über die fehlenden Stunden selbstverständlich! 2.Option: Mit dem Überweisen des Gesamtbetrages auf das PSKkonto AT86 6000 0000 0909 4196; BIC: opskatww lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer ist die Teilnahme definitiv. Bei Unpässlichkeit ist das Fernbleiben erwünscht. Da die TeilnehmerInnenzahl auf 9 begrenzt ist, werden die Plätze nach der Reihenfolge der eingelangten Anmeldungen vergeben.