

## Von Fuß bis KOPF mit Bällen in Bewegung

Möchten Sie sich in der kalten Jahreszeit ganzkörperlich geschmeidig halten?

Mit unterschiedlichsten Bällen wird kontinuierlich die eigene dreidimensionale Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Koordination und Kraft verbessert.

Speziell mit den Pezzibällen werden auch neue Bewegungsübergänge entdeckt und somit Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit geschult.

Die Herausforderung können situationselastisch nach individuellen Bedürfnissen an das eigene Können angepasst werden.

Die Beinachsen finden genauso Beachtung wie die Elastizität des Brustkorbes; die Flexibilität der Wirbelsäule wird ebenso angesprochen wie der Schultergürtel und der Nacken. Die Faszien werden berücksichtigt. Die persönlichen Beweggründe der Gruppenteilnehmenden stehen im Fokus.

Mögen nach den Bewegungssequenzen die Übenden wohldosiert ganzkörperlich von Fuß bis Kopf durchgearbeitet von dannen gehen.

**ab Donnerstag, dem 2.10.2025 von 16.15 Uhr bis 17.30 Uhr**

**Termine: 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 13.11., 20.11., 27.11.2025**

Leitung: Monika **Mörzinger-Wunderer**. Physiotherapeutin seit 1988

Assistenz: Sonja Frey, Physiotherapeutin seit 2016

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

Kosten: **345.- Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend)

Mit der schriftlichen Anmeldung (mit Angabe der Telefonnummer) **und** der Überweisung der Kursgebühr auf das BAWAGkonto IBAN: AT86 6000 0000 0909 4196 lautend auf M. Mörzinger-Wunderer („Ballgr25“ als Zahlungsreferenz) ist die Teilnahme definitiv.

TeilnehmerInnenzahl: min. 6 - max. 10

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Zahlungseinganges berücksichtigt.

Bei kurzfristiger Stornierung wird ein Gutschein für einen Folgekurs ausgestellt. Keine Rückerstattung der Kosten bei kurzfristiger Absage. Bis zwei Wochen vor dem Kursstart werden 50 % der Kurskosten einbehalten. In der letzten Woche vor dem Kursstart sind 80 % des Kursbetrages zu entrichten.

Bei kurzfristigem Nichterscheinen ist der gesamte Kursbetrag fällig.