

# HALLUX VALGUS Übungsgruppe

JAHRESGRUPPE zum ausführlichen Üben für Betroffene

*Das regelmäßig gemeinsame Üben für gut ausgerichtete Füße (inklusive der Zehen, aber auch des gesamten Körpers) ist das Hauptziel.*

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

*Dem Potential der (Groß-) Zehen 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 wollen wir flexibel und stabil zugleich durchs Leben gehen.*

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

**Termine: 29.9., 13.10., 17.11., 15.12.2011 & 19.1., 16.2., 16.3., 20.4.11.5. und 15.6.2022**

Zeit: **Mittwoch von 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 ANMELDUNG bitte mit Angabe der Telefonnummer: Der Platz ist fix, wenn das Kursgeld auf meinem PSKkonto IBAN: AT 86 6000 0000 0909 4196 (lautend auf meinen Namen) eingegangen ist. Guthaben werden individuell abgerechnet.

Es gelten die aktuellen 3G Bestimmungen zum aktuellen Zeitpunkt:

Geimpft, Getestet oder Genesen; Abstand, Maske.

Die TeilnehmerInnenzahl orientiert sich ebenfalls am aktuellen C-Stand.

