

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 wollen wir flexibel und stabil zugleich durchs Leben gehen.

Das persönliche Bewegungspotential soll ausgeschöpft werden.

Die individuellen Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden werden in der Jahresgruppe 2022/2023 Hauptfokus sein!

Termine: 21.9., 19.10., 16.11., 14.12.2022

sowie

18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 10.5. & 14.6.2023

Zeit: **19.00 Uhr bis 21.00 Uhr**

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

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

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

TeilnehmerInnenzahl: max. 9

Eine Schriftliche VORMERKUNG bitte mit Angabe der Telefonnummer und Mailadresse ist nötig:

Mit dem Überweisen des Kursbetrages auf das Bawagkonto IBAN: AT 86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer „HvG22/23“ ist die Teilnahme definitiv.

Sternobedingungen: der Kurs kann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden!

