

HALLUX VALGUS Übungsgruppe

abendliche JAHRESGRUPPE zum ausführlichen Üben für Betroffene

*Gut ausgerichtete Füße für das Gehen sind das Hauptziel.
Dem Potential der Großzehen im Gesamtkörperzusammenspiel wird
eine tragende Rolle eingeräumt.*

Aufbauendes Üben im Hinblick auf den Alltag ist angedacht.

Was ist selbständig übend unter Supervision möglich?

*Aufbauend wird der Zusammenhang von Füßen, Knien, dem Becken
aber auch des Rumpfes im Hinblick auf das Gehen vertieft.*

*Mit dreidimensional, anatomisch sinnvoller Ganzkörperkoordination
wollen wir stabil und durchlässig zugleich durchs Leben gehen.*

*Das persönliche Bewegungspotential soll entspannt und mit Leichtigkeit
ausgeschöpft werden. Es ist ausreichend Übungszeit dazwischen.*

*Fasziale Übungen und Wahrnehmungsschulung wird neben der
Beweglichkeit betreffender Gelenke große Bedeutung geschenkt.*

Die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden werden im Fokus sein!

*Dieser Kurs ist auch Wiederholer*Innen vertiefend geeignet.*

**10 Termine: 20.9.,18.10.,15.11.,13.12.2023 &
24.1., 21.2., 20.3., 24.4., 22.5. und 26.6.2024**

Zeit: von 18.45 Uhr bis 20.15 Uhr

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

Kosten: € 380.- (nur im Block buchbar - da aufbauend)

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

TeilnehmerInnenzahl: min. 6 Personen - max. 12 Personen

**Nur mit schriftlicher Anmeldung und unter Angabe der Telefonnummer
und der Mailadresse wird ein Platz reserviert.**

**Mit dem Überweisen des Kursbetrages auf das Bawagkonto IBAN: AT
86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer**

Zahlungsreferenz „HvG 23/24“ ist die Teilnahme definitiv.

Stornobedingung: der Kurs kann zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden.

