

ooooO Ooooo  
( ) ( )  
( ( ) )  
( ) ( )  
( ) ( ) © SG

---

## HALLUX VALGUS Übungsgruppe

zusätzliche JAHRESGRUPPE, die **MITTAGS** zusammenkommt

*Das regelmäßig gemeinsame Üben für gut ausgerichtete Füße (inklusive der Zehen) ist das Hauptziel.*

*Es ist viel eigene Übungszeit zwischen den einzelnen Einheiten.*

*Die Abende haben fußfokussierenden Schwerpunkt, greifen aber die diesbezüglichen Ressourcen des gesamten Körpers auf.*

*Dem Potential der Großzehe(n) wird eine tragende Rolle eingeräumt.*

*Was ist selbständig übend unter Supervision möglich?*

*Zunehmend wird das Zusammenspiel des ganzen Körpers (auch vom Boden ausgehend) im Hinblick auf das Gehen vertieft.*

*Mit dreidimensionaler Wahrnehmungsschulung mögen wir zunehmend flexibel und stabil zugleich durchs Leben gehen.*

*Das persönliche Bewegungspotential soll ausgeschöpft werden.*

*Die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden der MITTAGSGRUPPE wird der 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: 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr**

**Mittagsgruppe**

**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: zwischen 5 und 9 Teilnehmenden wird diese zusätzlich eingeschobene Gruppe stattfinden**

**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 MITTAGS“ ist die Teilnahme definitiv.

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

