



HALLUX VALGUS Übungsgruppe

JAHRESGRUPPE zum ausführlichen Üben für Betroffene

Die Ausrichtung des großen und aller anderen Zehen kann von verschiedensten Körperregionen positiv beeinflusst werden. Gute Übungsergebnisse gibt es - meiner Erfahrung nach - wenn der gesamte Körper für die Fussausrichtung miteinbezogen wird.

Es geht um`s Ganze: Körperwahrnehmung, Beweglichkeit sind neben Kraft und Koordination wichtige GRUNDlagen für anatomisch sinnvoll, nachhaltiges Gehen.

Zunehmend werden die unterschiedlichsten Ressourcen des Körpers dreidimensional erarbeitet und aufbauend erfahren.

Das Becken, die Knie, der Kopf sowie der Nacken können eine dreidimensional stimmige Gewichtsverteilung in den Füßen verbessern.

Manch Teilnehmende lieben die Fußmassage besonders.

Zielführende Alltagstipps können richtungsweisend sein.

Die individuellen Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden werden Monat für Monat Schritt für Schritt Fokus sein!

Termine: jeweils mittwochs am 17.9., 22.10., 12.11., 10.12.2025 & 21.1., 18.2., 18.3., 22.4., 20.5. & 17.6.2026 einmal monatlich

Zeit: von 18.30 Uhr bis 20 Uhr

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

Kosten: 385 Euro.- (nur im Block buchbar - da aufbauend)

Kursleitung: Monika Mörzinger - Wunderer, Spiraldynamik® advanced, Physiotherapeutin seit 40 Jahren, Trager® Praktikerin

TeilnehmerInnenzahl: max. 9 Personen

Nur mit schriftlicher Anmeldung (unter Angabe der Telefonnummer und 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 25/26“ ist die Teilnahme definitiv. Stornobedingung: 80 Prozent bei Stornierung innerhalb der letzten 3 Wochen vor Kursstart

