

laufende F U S S g r u p p e

Vertiefendes Üben an der Wahrnehmung und dem Zusammenspiel der gesamten Beinachse im Hinblick auf das Gehen.

Wie können wir Spreiz-, Knick-, Senk-, Platt- und Hohlfüßen aktiv entgegenwirken?

Auch bei Krallenzehen und Hallux valgus gibt es Übungen für mehr Geradlinigkeit – die Faszien werden diesmal große Bedeutung haben!

Wir erarbeiten immer feiner ausbalancierend die dreidimensionalen Zusammenhänge von Füßen, Knien, Becken und Rumpf.

Mit anatomisch sinnvoller Koordination gehen wir kraftvoll und flexibel zugleich durchs Leben.

Das persönliche Bewegungspotential wird immer mehr ausgeschöpft. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden stehen im Fokus!

ab Donnerstag, dem 5.10.2023

von 17.45 Uhr bis 19 Uhr

insgesamt 10 Einheiten im Zweiwochenrhythmus

folgende Termine: 5.10., **19.10., 9.11., 16.11., 30.11., 7.12.2023** und **18.1., 1.2., 22.2., 7.3., und 21.3.2024**

Ort: **Werkstatt Krähe**, Westbahnstrasse 7, 1070 Wien (im Hof links, 2. Stock)

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

Kursleitung: Monika Mörzinger - Wunderer, Spiraldynamik® advanced,

Vorbedingung zur Teilnahme sind

- = die verbindliche, schriftliche Anmeldung mit Telefonnummer UND
- = Überweisung der Kursgebühr von 380 Euro auf das BAWAGkonto IBAN: AT86 6000 0000 0909 4196; BIC: opskatww lautend auf M. Mörzinger-Wunderer

TeilnehmerInnenzahl: max. 12

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge Ihres Zahlungseinganges berücksichtigt.

Bei kurzfristiger Stornierung wird ein Gutschein für einen Folgekurs ausgestellt. Keine Rückerstattung der Kosten bei kurzfristiger Absage. Bis eine Woche vor dem Kursstart werden 50 % der Kurskosten zu bezahlen. In der letzten Woche vor dem Kursstart sind 80 % des Kursbetrages zu entrichten.

Bei Nichterscheinen ohne schriftliche Abmeldung ist der gesamte Kursbetrag fällig.