

Von Fuß bis KOPF mit BALL in Bewegung zweiwöchentliche Übungsgruppe

Zwei Mal im Monat **wieder** gezielt Anregungen und Impulse bekommen.

Mit Ganzkörperübungen verbessern wir kontinuierlich die eigene Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Kraft und Koordination.

Durch die Therapiebälle werden Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit geschult. Es wird Bewegungsabfolgen geben, die sie wohldosiert fordern sollen.

Immer differenzierter werden wir unseren Körper auf/um/unter und über verschiedenste Bälle drehend und rollend bewegen.

Somit werden die Beinachsen genauso Beachtung finden wie die Elastizität des Brustkorbes; die Flexibilität der Wirbelsäule wird ebenso angesprochen wie Schultergürtel und Nacken.

Im Fokus stehen die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden!

jeweils Donnerstag, zwischen 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr

**Termine: 7.10., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.2021 sowie
13.1., 27.1., 17.2., 10.3 und 24.3.2022**

Leitung: Monika **Mörzinger-Wunderer**, Physiotherapeutin, Spiraldynamik® adv.

Kursort: **Werkstatt Krähe**, Westbahnstraße 7, in 1070 Wien

Kosten: **375.- Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend)

Die ANMELDUNG ist nur schriftlich mit Namen, Telefonnummer und Mailadresse möglich.

Das Kursgeld kann zum Ersttermin in bar mitgebracht werden. Die Überweisung des Gesamtbetrages auf das PSKkonto AT86 6000 0000 0909 4196; BIC: OPSKATWW lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer ist eine definitive Platzreservierung.

Da die TeilnehmerInnenzahl auf 9 begrenzt ist, werden die Plätze nach der Reihenfolge der eingelangten Anmeldungen vergeben.

Es gelten die aktuellen CovidBestimmungen: 3 Gs: Genesen, Geimpft oder Getestet ; AbStand und Maske entsprechend dem aktuellen Stand.