



Von Fuß bis KOPF mit BALL in Bewegung Wöchentliche Übungsgruppe

Kennen sie das gute Gefühl, wenn sie von Fuß bis Kopf in Bewegung durchgearbeitet sind?

Durch wöchentliches Trainieren 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.

Spiraldynamik® wird die Grundlage sein: Auf dieser Basis werden wir aufbauend immer differenzierter unseren Körper auf/um/unter und über dem Ball drehend und rollend bewegen. Somit werden die Beinachsen genauso Beachtung finden wie die Elastizität des Brustkorbes; die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule wird ebenso angesprochen wie Schultergürtel und Nacken. Der Hauptfokus werden die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden sein!

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Spiraldynamik® und Eigenverantwortung

Datum: **donnerstags ab 11.10.2018 von 16.15 Uhr bis 17.30 Uhr** (gesamt 5 Einheiten a 75 Min.)
die weiteren Termine: **18.10., 15.11., 22.11. & 29.11.2018**

Kursleitung: Monika **Mörzinger-Wunderer**, Physiotherapeutin, www.fuessiotherapie.at

Kursort: **Werkstatt Krähe**, Westbahnstraße 7, in 1070 Wien (im Hof links, 2. Stock)

Kurskosten: **170 Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend!)

Reihung der TeilnehmerInnen erfolgt nach Datum der schriftlichen Anmeldung. Mit der Kurseinzahlung ist der Platz gesichert: Einzahlen des Kursbetrages auf das PSKkonto AT866 0000 0000 9094 196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer mit Angabe der ausgewählten Gruppe und deren Startdatum.
Stornobedingungen: Bei kurzfristigen Absagen innerhalb der letzten 14 Tage ist eine ErsatzteilnehmerIn zu stellen oder der Kursbetrag wird fällig. Bei Rücktritt bis dahin fällt lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro an.

ANMELDUNG

Schriftlich an praxis@fuessiotherapie.at oder 1140 Wien, Isbarygasse16/2/B30 bzw. Fax: 01/41 97 116 Kl. 41

Ich, _____ melde mich hiermit verbindlich für die **BALLgruppe**

ab 11.10. 2018 an. Ich bin unter folgender Adresse _____

_____ erreichbar; meine Telefonnummer tagsüber lautet _____.

Ich bin auch per Fax _____ oder Mail erreichbar: _____

_____, am _____ 2018 Unterschrift: _____