



## 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 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.

Der Hauptfokus werden die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden sein!

Datum: **donnerstags ab 17.1.2019 von 17.45 Uhr bis 19.00 Uhr**  
(gesamt 7 Einheiten a 75 Min.)  
die weiteren Termine: **24.1., 31.1., 14.2., 21.2., 7.3. & 14.3.2019**

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

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

Kosten: **195 Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend)

Mit der schriftlichen Anmeldung unter [www.fuessiotherapie.at](http://www.fuessiotherapie.at) oder unter [praxis@fuessiotherapie.at](mailto:praxis@fuessiotherapie.at). Postalisch: Isbarygasse 16/2/B30 in 1140 Wien oder Faxanmeldung: 0043 (1) 41 97 116 Klappe 41 UND der Kurskosteneinzahlung 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: Frühbucher erhalten im heurigen Jahr einen Ball dazu. Bei kurzfristigen Absagen 2019 ist eine ErsatzteilnehmerIn zu stellen oder der Kursbetrag wird fällig.