

## Von Fuß bis KOPF mit Bällen in Bewegung Übungsgruppe im Zweiwochen - Rhythmus

Regelmäßig, gezieltes Trainieren mit Bällen bewährt sich und macht Spaß!

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 wohldosiert fordern.

Auf der *Grundlage* von Spiraldynamik® und Trager® werden wir aufbauend immer differenzierter unseren Körper drehend und rollend bewegen.

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

Die Bedürfnisse der Gruppenteilnehmenden stehen im Fokus!

**ab Donnerstag, dem 5.10.2023 von 16.15 Uhr bis 17.30 Uhr**

insgesamt 10 Einheiten im Zweiwochenrhythmus

5.10., 19.10., 9.11., 23.11., 7.12.2023, 18.1., 1.2., 22.2., 7.3. & 21.3.2024

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

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

Kosten: **380.- Euro** für den Trainingsblock (nur im Block buchbar, da aufbauend)

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: min. 6 - 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

einbehalten. In der letzten Woche vor dem Kursstart sind 80 % des Kursbetrages zu entrichten.

Bei kurzfristigem Nichterscheinen ist der gesamte Kursbetrag fällig.