

(m) e i n F U S S T A G

Mit Wahrnehmungsschulung und Bewegungsübungen zum besseren Stand

Unsere Füße tragen uns durchs Leben - oft merken wir das erst, wenn dieses "Wunderwerk" nicht mehr reibungs-los funktioniert. Fehlbelastungen und Schmerzen können die Folge sein. In vielen Fällen ist Selbsthilfe möglich.

Wollen sie ihren Füßen einen Tag widmen? Was wollten sie schon immer über dieses architektonische Meisterwerk wissen? Wollen sie ihren Senk-, Knick-, Spreiz- oder Hohlfüßen aktiv entgegenwirken? Wie entsteht ein Hallux valgus? Vorbeugende Übungen werden Schwerpunkt dieses Tages sein.

Wo soll es hingehen? Was brauchen Ihre Füße?

Dem Potential der eigenen Füße mit Übungen auf die Spur kommen.

Dreidimensionale ganzheitliche Körperübungen sollen den Weg zu einem durchlässigen und kraftvollen Gehen ebnen.

Wie kann es im Alltag runder laufen?

Samstag, 11.10. oder 22.11.2025

von 10 bis 17 Uhr

Kursort: 1070 Wien, Werkstatt krähe, Westbahnstrasse 7, im Hof links, 2. Stock

Kurskosten: **130 Euro** Reihung erfolgt nach dem Datum der schriftlichen Anmeldung

Kursleiterin: M. Mörzinger-Wunderer, Spiraldynamik ® - advanced, Physiotherapeutin
Fußschullehrerin seit 1998, 35 Jahre Berufserfahrung

In der Kleingruppe wird das Thema individuell in Eigenverantwortung erarbeitet und abgestimmt auf die Gruppe, sodass alle profitieren können.

Schriftliche Anmeldung unter www.fuessiotherapie.at.

Mit der **Einzahlung** des Kursbetrages (auf das Bawagkonto AT 86 6000 0000 0909 4196 lautend auf Monika Mörzinger-Wunderer) ist der **Platz gesichert**.
Stornobedingungen: Bei kurzfristiger Erkrankung kann der Kurs zu einem späteren Zeitpunkt (Gutschrift) nachgeholt werden oder es wird ein Ersatzteilnehmer*in gestellt.