

## Kurse/Workshops in der Praxis Physioenergie:



**Neu – Neu – Neue – Neue – Neu – Neu – Neu**

### **Schigymnastik/Beinkräftigung – 6x 50 min**

#### Warum?

- zur Vorbereitung auf die Schi- und Langlaufsaision
- intensives Kraft und Koordinationstraining
- zur Unterstützung der Rumpfstabilität
- zur Verletzungsprophylaxe
- gezieltes Beinachsentraining
- wir verbessern die Kraftausdauer
- für gemeinsamen Spaß an der Bewegung

#### Wie?

- Kleingruppentraining mit erfahrener Physiotherapeutin
- Im Freien mit entsprechender Outdoorsportbekleidung und Musik

#### Wo?

- Praxis Physioenergie, 1100 Wien, Klederingerstr 62. Entweder im Garten oder direkt auf der Wiese daneben – bei Schlechtwetter im überdachten Durchgang der Siedlung

#### Wann?

Termine November und Dezember 2020: aktuelle Termine auf der Homepage

**Kosten:** 6 Einheiten à 50 Min. um 120Euro

**Anmeldung ab sofort zur Kursplatzsicherung!!!**

**Infos zur Praxis und Person** unter [www.physioenergie.at](http://www.physioenergie.at)

**Mail zur Anmeldung:** [Martina@physioenergie.at](mailto:Martina@physioenergie.at) (oder 0676/3004262)

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

Ihre Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko