

# **Oberes Wirbelsäulentraining - in der Praxis Physioenergie in Unterlaa**

**mit Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko**



## **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Stabilität & Haltung
- Flexibilität & Dehnung
- Beweglichkeit & Statik
- Kraftaufbau & Faszientraining
- Schlafposition & Verhalten im Alltag, Arbeitsplatz, Hilfsmittel & Hausmittel

## **Wie?**

- Kleingruppentraining (mind. 3 max. 6 Personen) mit erfahrener Physiotherapeutin, bei ernsthaften, akuten Problemen bitte vorher auf Verordnungsschein zur Einzeltherapie vorbeikommen!
- Sowohl sehr umfangreiche theoretische Inhalte, sowie sehr viele praktische Übungen und wertvolle Tipps!

## **Wo?**

- Praxis Physiotherapie 1100 Wien, Klederinger Str. 62/17

## **Wann?**

5 aufeinanderfolgende Abendtermine zu je 60 Minuten wöchentlich– Kosten gesamt: 150 Euro  
(nur im 5er Block möglich, da geschlossener, aufbauender Kurs)

## **Was ist mitzubringen?**

- Neugierde, Interesse und den Willen, die eigene Situation zu verändern
- Wenn vorhanden Turnmatte (sind aber auch vor Ort zum Ausborgen vorhanden)
- Bequeme Kleidung, wir üben in Socken

**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