

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, Hilfsmittel & Hausmittel

Wie?

- Kleingruppentraining (mind. 4 max. 8 Personen) mit erfahrener Physiotherapeutin, bei ernsthaften 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
- Direkt bei der Haltestelle Klederinger Str. (17A/266A) – bei Verkehrsinsel - ebenerdig im Reihenhaus im Praxisraum

Wann?

6 wöchentliche, aufeinanderfolgende Abendtermine à 60 Minuten – Termine nach Bedarf und Absprache

Kosten?

Gesamtpreis € 120,-

Hinweis: wegen der limitierten Teilnehmerzahl ist die Teilnahme nur bei Voranmeldung und im Block möglich!

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

Infos zur Praxis und Person unter www.physioenergie.at

Mail zur Anmeldung: Martina@physioenergie.at (oder 0676/3004262)

Ich freue mich auf zahlreiche Anmeldungen!

Ihre Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko