

Rund-Um-FIT-Training in der Praxis Physioenergie

mit **Physiotherapeutin Martina Vucic-Perko**



Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Kräftigung des gesamten Rückens mit und ohne Hilfsmittel**
- Dazu extra Elemente aus dem **Rückenyo** zur Rumpfkraftigung
- Ausführliche **Dehnungen und Mobilisierungen**
- Zum Abschluss Meditation und **Entspannung**

Kombinierte Übungen aus den Bereichen:

Physiotherapie/Rückenschule/Rückenyo/Pilates/Faszientraining/Stretching

Wie?

In Kleingruppen (mind. 4 max. 8 Personen) mit erfahrener Physiotherapeutin. Eine Einheit Rund-Um-Fit dauert ca. 90 Minuten

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?

Kursdaten: 27.02., 5.03., 12.03., 19.03., 2.04., 18.04., 23.04., 14.05., 28.05., 4.06.2020

jeweils donnerstags von 18.15 bis 19.45h

Kosten?

10 mögliche Termine - 9 Einheiten a 1,5Std zum Gesamtpreis von € 207,- (Ein Ersatztermin gratis, falls man mal nicht können sollte, ist wieder dabei 😊 - aber gerne zu alle 10 Terminen kommen!)

Hinweis: wegen der limitierten Teilnehmerzahl ist die Teilnahme nur bei Voranmeldung und im 9er Block möglich!

Was ist mitzubringen?

- Liegetuch, Socken, evtl. Trinkflasche
- Wenn vorhanden eigene Gymnastikmatte (begrenzt auch vor Ort zum Ausborgen vorhanden)
- Lockere und bequeme Sportbekleidung
- Neugierde und Interesse an der Bewegung
-

Infos zur Praxis und Person unter www.physioenergie.at

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