

Bewegen statt verkleben!

10 Wochen lang finden jeweils an **Mittwoch-Abenden** (19:00 – 20:30) und **Donnerstag-Morgen** (07:45 – 09:15) Wirbelsäulenkurse unter meiner **physiotherapeutischen Anleitung und Korrektur**, á 90 Minuten, jeweils für Männer und Frauen im **Vitus-Saal in Kritzensdorf** (Vitusplatz 1) statt.

Steifigkeit ist meistens die **Vorstufe** von **Schmerzen** in den Gelenken. Sie **mindert** vor allem beim Älterwerden die **Lebensqualität**. In wöchentlichen Bewegungseinheiten werden **Zusammenhänge erklärt** und **gezielte Übungen** gegen Einschränkungen und Schmerzen **praktisch durchgeführt**.

Pro Woche wird ein Übungsblatt mit Maßnahmen wiederholt und vertieft.

Mein Beweggrund ist daher in Erfahrung zu bringen, wie

eigene Einschränkungen behoben werden können, sich die Beweglichkeit verbessert, Muskelaufbau erfolgt, die neue Form erhalten bleibt und das Gleichgewicht trainiert wird....

Die Regelmäßigkeit macht es aus langlebig fit und selbstständig zu bleiben.

Gemeinsames stetes Üben macht Spaß.



Kalender – Mittwoch 19:00 – 20:30

September	Oktober	November	Dezember-Jänner
16.09	07.10	04.11	09.12
30.09	21.10	11.11	16.12
		18.11	13.01

Kalender – Donnerstag 07:45 – 09:15

September	Oktober	November	Dezember-Jänner
17.09	01.10	05.11	10.12
	08.10	12.11	17.12
	22.10	19.11	14.01

Kosten:

€350,- Kurs á 10 Einheiten inkl. Übungsblätter

Frühbucherbonus bis 31.8. 2026 € 320,-

Das Switchen von einer Kurseinheit zur anderen in der selben Woche ist nur in Ausnahmefällen und nach Rücksprache möglich. Es gibt jedoch eine SpringerInnen-Liste, für den Fall einer Verhinderung. Meist einigt man sich auf die Hälfte der Kurskosten, welche die Springerin/der Springer in ein Kuvert gibt und es bei mir bleibt bis zum nächsten Termin . Die Einheit kann jedoch auch an Nachbarn, Freunde vergeben oder verschenkt werden.

Anmeldung

Bitte um schriftliche Anmeldung per E-Mail an: **karin.stani@gmail.com**

Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Eine Schnuppereinheit ist nach Anfrage noch im Herbstkurs möglich.

Ich freue mich auf den schwungvollen Herbst mit euch allen um in der dunklen Zeit viel an sinnvoller Bewegung zu machen.

Karin