

„Feldenkrais“ für Seniorinnen

Gesundheit durch bewusste Bewegung



© Fotowerk - Fotolia.com_49605586_S

Durch die angenehmen, gesundheitswirksamen Bewegungsabläufe der Feldenkrais-Methode können Bewegungseinschränkungen verbessert werden in dem weniger belastende Bewegungsabfolgen für sich entdeckt werden.

Im Schnupperworkshop steht das bewusste Wahrnehmen von persönlichen Bewegungsmustern im Vordergrund, damit z. B. das (Auf-)stehen und Gehen wieder leichter möglich wird. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich!

Kurszeiten:

Freitag, 23. und 30. August 2019
Jeweils von 09.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung:

Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
fgz.sekretariat@fgz-kaernten.at
Tel: 04242 – 53 0 55

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung bis 14. August 2019 möglich (Achtung: begrenzte Teilnehmerinnenzahl)

Referentin: Outi Sulopuisto, Physiotherapeutin

Unkostenbeitrag: 8,00 EUR

Bitte bis 14. August 2019 auf das Konto bei der BAWAG PSK, IBAN: AT19 1400 0982 1073 2870, BIC: BAWAATWW einzahlen.

Gefördert aus Mitteln des Landes Kärnten