



# MARKTGEMEINDE WIESEN



## FELDENKRAIS

### Lernen durch Bewegung

**Termine:** 09.09., 16.09., 23.09.  
und 30.09.2024

**Zeit:** 19:30-20:25 Uhr

**Kursleiter:** Philipp Panzirsch

**Ort:** Turnhalle

Auf Ihre Teilnahme freuen sich

Matthias Weghofer, e.h.  
Bürgermeister

Dr. Margarita Karner, e.h.  
Arbeitskreisleiterin

<p><b>Ergänzende Infos zum Feldenkrais Bewegungskurs Gesundes Dorf Wiesen im September 2024</b></p>
---

## **Worum geht es?**

### **Beweglich bleiben mit der Feldenkrais®-Methode**

**Für Menschen aller Altersgruppen ist die Feldenkrais®-Methode ein guter Weg, beweglich zu bleiben oder wieder beweglich zu werden.**

Wer zum ersten Mal an einer Feldenkrais®-Gruppenstunde teilnimmt, staunt. Verbal angeleitet vom Feldenkrais®-Lehrer führt man kleine Bewegungen aus, braucht dafür wenig Kraft und kommt weder außer Atem noch ins Schwitzen. Schon nach einer oder wenigen Feldenkrais®-Einheiten stellt man Veränderungen fest: Der Bewegungsradius hat sich erweitert. Bewegungen, die vorher kaum oder gar nicht möglich waren, gelingen wieder und mit neuer Leichtigkeit. Das kann das Strecken eines Armes zur Decke sein, das Drehen über eine Schulter nach hinten oder das Bücken zum Boden.

- **Der Kurs ist KOSTENLOS!**
- **Es können auch nur Einzelstunden besucht werden (immer montags).**
- **Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach in der Turnhalle vorbeikommen und mitmachen!**
- **Auskunft gerne bei Ulli Kremser – 0664 / 75 031 626**

**Bitte eigene Matte mitbringen!**