FELDENKRAIS®

25 JAHRE IN DER PARKTHERME

PARK THERME BAD RADKERSBURG

LEICHTER BEWEGEN FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

Feldenkraiszentrum Walter Uresch

www.feldenkraiszentrum.at

Feldenkrais®-Methode

Mit der Feldenkrais®-Methode
kann eine **leichtere, schmerzfrei und gut koordinierte Bewegung** sowie eine **bessere Haltung** erreicht werden.

Ziel der Feldenkrais-Methode® ist eine Verbesserung der Lebensqualität. Durch ihre Sanftheit ist sie ohne Vorkenntnisse alters- und konditionsunabhängig für jeden Menschen geeignet.

All unsere Bewegungen sind erlernt, somit haben wir auch die Möglichkeit, sie umzulernen.

Bringen Sie unter Anleitung Ihren Körper sanft zu einer verbesserten Bewegungsqualität und Haltung.

Einzelstunden in Funktionaler Integration®

sind eine ganz auf Ihre **persönlichen Voraussetzungen** und **Bedürfnisse** abgestimmte **Be-Handlungsweise** die gegen **Verspannungen** wirkt und **Bewegungsabläufe** erleichtert..

Nach telefonischer Vereinbarung
(auch am Wochenende möglich).

1 Einzelbehandlung € 60,-

Gruppenstunden in der Parktherme Bad Radkersburg
Jeden Mittwoch: 19.00 Uhr

Teilnahme ohne Anmeldung jederzeit möglich
1 Gruppenstunde pro Person: € 10,-

Samstags-Kurse

2025 in der Parktherme Bad Radkersburg

18. Jänner — **Schnupperstunden**

Zeiten Gruppenstunden
13.00 Uhr, 14.30 Uhr, 16.00 Uhr

Preise minus 20%
1 Gruppenstunde pro Person: ~~€ 10,-~~ **€ 8,-**
1 Einzelstunde: ~~€ 60,-~~ **€ 48,-**

---

8. Februar — **Feldenkrais® für Schulter & Nacken**
Leichtigkeit von Hand bis Kopf

---

15. März — **Schnupperstunden** siehe Jänner

---

12. April — **Leichter Gehen & Laufen**
Entdecken Sie die mühelose Fortbewegung

---

17. Mai — **Schnupperstunden** siehe Jänner

---

28. Juni — **Beckenfunktionen, Wirbelsäule & Haltung**
Den Rücken entzücken

---

2. August — **Schnupperstunden** siehe Jänner

---

20. September — **Besser sehen & entspannte Augen**
Bewegungen mit den Augen koordinieren

---

11. Oktober — **Schnupperstunden** siehe Jänner

---

15. November — **Feldenkrais® & Faszien-Fitness**
Beweglich sein, ein Leben lang

---

6. Dezember — **Adventzuckerl**
Preise minus 50% vom Normalpreis,
Zeiten siehe Schnupperstunden

Themen-Kurse — **Zeiten & Preise:**
13.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr
Kurspreis pro Person: € 60,-

BAD RADKERSBURG

Genießen Sie das mediterrane Klima im einzigartigen Flair der historischen Altstadt sowie die Murauen und Weinberge, die zum Wandern und Genußradln einladen.

Zur Entspannung und zur Regeneration lädt die **Parktherme Bad Radkersburg**, eine der heilkräftigsten und mineralstoffreichsten Thermalquellen Österreichs, ein.

Feldenkrais® im besonderen Thermalwasser

Jeden Mittwoch 18.00 Uhr & an Feldenkrais-Samstagen 10.30 Uhr
Gratis für Thermengäste!

Tourismusinformation
Tel. +43 3476 / 25 45
info@badradkersburg.at
www.badradkersburg.at

Parktherme Bad Radkersburg
Tel. +43 3476 / 26 77-0
info@parktherme.at
www.parktherme.at

Walter Uresch
Feldenkrais® - Practitioner
Faszientrainer & Therapeut

FELDENKRAIS®

Prentlweg 2
A-8490 Bad Radkersburg
+43 676 / 615 41 21
walter@feldenkraiszentrum.at
www.feldenkraiszentrum.at

Für den Inhalt verantwortlich: Walter Uresch. Text/Konzept iku advertising.
Fotos: pixelmaker.at. Fehler u. Änderungen vorbehalten.