

Egyéni ARWEN mozgásóra:

- egyéni állapotnak és betegség típusnak megfelelő óraszámban a légzés és mozgás alapoktól való megismerése,
- az ARWEN torna gyógy- és mozgásterápia elsajátítása, hogy otthon egyedül tudjanak dolgozni a résztvevők, vagy a gyakorló órákba be tudjanak kapcsolódni,
- a gyakorlatok kivitelezését segítő egyéni kontroll és az egyszerűbb és kombinált gyakorlatok mozgásóra alatti javítása, ideális testhelyzetek felvételének betanítása.