

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Fuss, Knie & Bein | Zürich ab 11.12.2021

Veranstaltung

Gesunde Füsse und gerade Beine sind zwei Seiten der selben Medaille. Schritt für Schritt zu mehr Gewölbe und starken Kniegelenken.

Für die Teilnahme besteht Zertifikatspflicht!

Methodik

Plenum: Präsentation Diskussionsgruppe: Arbeit an Modellen Zu zweit: Wahrnehmungsübungen Solo: Anwendung und Integration

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Trainingshose oder Leggings, T-Shirt, Pullover, Socken, Turnschuhe).

Teilnahmebedingungen

- Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung

Voraussetzungen

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Nicht geeignet bei akutem Schmerz, Verletzung, Entzündung oder kurz nach Operationen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Ab dem 40. Lebensjahr oder bei bekannten Risikofaktoren empfehlen wir für Jogging und Personal-Training vorgängig einen Herzkreislauf - Belastungstest. Die Teilnahme erfolgt in jedem Fall auf eigenes Risiko.

Zahlungsbedingungen

Die [AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer](#) bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

Kursnachweis

Schriftliche Fortbildungsbestätigung (Tageskurs à 6 Stunden). Gilt zusammen mit der Quittung als Fortbildungsbeleg für die Steuer.

Kursinhalt

Anatomie: Zusammenhang von Fuss, Knie und Bein Selbstdiagnose: So entstehen Beinachsenfehler und Fehlbelastungen der Füsse Problemlösung: individuelle Lösungswege finden, der Trick mit der Spirale Übungen: die besten Spiraldynamik® Übungen für Fuss Knie und Bein

Leitung

Ludwig Medea, Bewegungspädagogin

Daten und Zeiten

11.12.2021 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

Spiraldynamik® Akademie ZH
Südstrasse 113

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | CH-8008 Zürich
Telefon +41 (0)43 222 58 68 | Fax +41 (0)43 222 58 69 | akademie@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Fuss, Knie & Bein | Zürich ab 11.12.2021

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com

Kurskosten

CHF 245.00 | EUR 204.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 12

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com