

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Nacken, Brustkorb, Schulter & Arm | Zürich ab
03.07.2021

Veranstaltung

Das Geheimnis für Wohlfühl: die Freiheit des beweglichen Brustkorbs, der Kopf im Lot, dank aufrechtem Nacken und stabile, breite Schultern dank Entspannung.

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 Brustkorb, Kopf, Nacken und Schulter Selbstdiagnose: Typische Fehlhaltungen erkennen Problemlösung: individuelle Lösungswege finden, Wirbel für Wirbel zum geschmeidig-kraftigen Nacken und entspannten Schultern Übungen: die besten Spiraldynamik® Übungen für Brustkorb, Nacken, Schultern und Arme.

Leitung

Im Obersteg Kimati Beatrice, Tanzschaffende

Daten und Zeiten

03.07.2021 | 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 | Nacken, Brustkorb, Schulter & Arm | Zürich ab
03.07.2021

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