

Kursausschreibung

ONLINE | Spiraldynamik® Einführungskurs | Stabiles Fundament dank 3D Fussverschraubung | online via Zoom ab 28.09.2021

Event

Der Spiraldynamik Einführungskurs - Online

Kursinhalt

Fussfehlstellungen sind häufig: Spreiz-, Senk-, Platt-, Knick- oder Hohlfüßen. Beschwerden und Deformitäten sind vielfältig, die Auswirkung weitläufig. Durch den koordinierten Gebrauch der Füße lassen sich diese umgestalten - und dies in größerem Ausmaß als erwartet. Spiraldynamik® bietet ein anwenderfreundliches Übungskonzept, verständlich und alltagstauglich. Kernelemente sind die dreidimensionale Anatomie und Koordination des Fußes. Werden Diskoordinationen und Deformitäten der Füße verändert, lässt sich das Fundament wieder zurückgewinnen. Standfestigkeit wird zur Grundlage einer entspannten Haltung und präzisen Bewegungsdynamik.

Kursziel

Einen Einblick bekommen: Füße – Senkrechtstart zum Zweibeiner: Evolutionsgeschichtlich gilt die Entwicklung der Füße als Geburtsstunde des Menschen. Der Startschuss zum aufrechten Gang ist gefallen.

Sie lernen die anatomischen Grundlagen für die Bewegungsanalyse zum Thema Fuss: Die Fuß Architektur ist ein wahres Meisterwerk der Natur. Detaillierte anatomische Studien bilden eine fundierte Grundlage Ressourcen und Potential der eigenen Füße zu entdecken

Sie bekommen einen Überblick zum 3D Fuss Training Anatomische Grundlagen im Üben umgesetzt:

- Torsion und Gegentorsion geben Bodenstabilität
- weiches Nachgeben der Gewölbe mit Stossdämpfereffekt
- kraftvoller Abstoßimpuls für vitale Vorfüße

Sie erkennen die Bedeutung vom Fussgefühl in Perfektion Ein Quantensprung: Stabilität durch Entspannung, das Tor zu mehr Wohlgefühl in den Füßen

Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin

Daten und Zeiten

28.09.2021 | 17:00 - 20:00

Kursadresse

online via Zoom

Tel:

Kurskosten

EUR 45.00

Teilnehmerzahl

Min. 0 | Max. 100

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

ONLINE | Spiraldynamik® Einführungskurs | Stabiles Fundament dank 3D
Fussverschraubung | online via Zoom ab 28.09.2021

Organisator

FiHH Das Fortbildungsinstitut Hamburg
FiHH Das Fortbildungsinstitut
Hammerbrookstraße 69
20097 Hamburg
DEUTSCHLAND
Tel: +49 - (0) 40 - 23 27 05
info@fihh.de