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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | von Kopf bis Fuss | Zürich ab 21.05.2022

Veranstaltung

Das grosse Zusammenspiel des Bewegungssystems. Von Kopf bis Fuss steht jeder Körperteil, jeder Muskelzug im Dienst natürlicher Bewegungsintelligenz. Der Grundlagenkurs zum weiteren Aufbau.

Kursinhalt

Sie erlernen dreidimensionale Bewegungsqualität für den Alltag, anwendbar z.B. beim Gehen, Drehen, Händeschütteln und Treppensteigen. Verständlich und ab sofort anwendbar in Alltag, Training und Therapie. Sie erkennen Spirale, Doppelspirale, 3D-Statik, 3D-Dynamik im eigenen Körper. Sie analysieren Rücken, Wirbelsäule, Beine und Füße. So lernen Sie, Stärken auszubauen, Schwächen zu erkennen und zu optimieren. Sie erlernen die besten Spiraldynamik® Übungen von Kopf bis Fuß: Das bedeutet mehr Effizienz und aktive Gesundheitsförderung durch dreidimensionale Bewegung.

Methodik

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

Hinweis

Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Trainingshose oder Leggins, 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

Teilnahmebestätigung als Nachweis für die Krankenkasse

Leitung

Gutbrod Sylvie, med. Masseurin FA SRK

Daten und Zeiten

21.05.2022 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | von Kopf bis Fuss | Zürich ab 21.05.2022

Spiraldynamik® Akademie ZH
Südstrasse 113
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