

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Nacken, Brustkorb, Schulter & Arm | Bern / Liebfeld ab 19.11.2022

Veranstaltung

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

Kursinhalt

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

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

Teilnahmebestätigung als Nachweis für die Krankenkasse

Leitung

Fischer Straub Monica, SD-Dozentin, Physiotherapeutin / Ortho-Bionomy® Pract./ Slings Myofaszielles Training®

Daten und Zeiten

19.11.2022 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

TanzRäume
Könizstrasse 253

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Nacken, Brustkorb, Schulter & Arm | Bern /
Liebefeld ab 19.11.2022

Studio für Bewegung Körperarbeit, Tanz, Yoga, ...
3097 Bern / Liebefeld
Tel: +41 (0)31 849 30 10
bewegung@ka-berger.ch

Kurskosten

CHF 245.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Südstrasse 113
8008 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68
akademie@spiraldynamik.com