

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Kreuz, Becken & Hüfte | Bern / Liebefeld ab 18.03.2023

Veranstaltung

Entdecken Sie die Kraft der eigenen Mitte! Die Vitalität des Beckens wird durch bewegliche Hüftgelenke gefördert. Belastbarkeit und Stabilität im Kreuz sind der Gewinn.

Kursinhalt

Anatomie: Zusammenhang von Beckenboden, Hüftbeweglichkeit Wirbelsäulen Aufrichtung
Selbstdiagnose: So entstehen Fehlfunktion wie Beckenboden Probleme, Kreuzschmerzen oder Überlastung der Hüftgelenke Problemlösung: So entstehen Fehlfunktion wie Beckenboden Probleme, Übungen: die besten Spiraldynamik® Übungen für Becken, Hüftgelenke, Kreuz

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.

Leitung

Berger Walliser Katrin, Dipl. Gymnastikpädagogin SBTG / BGB

Daten und Zeiten

18.03.2023 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

TanzRäume
Könizstrasse 253

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 | Kreuz, Becken & Hüfte | Bern / Liebefeld ab 18.03.2023

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

Kurskosten

CHF 245.00 | EUR 204.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

Organisator

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