

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Fuss, Knie & Bein | Bern / Liebefeld ab
18.02.2023

Veranstaltung

Gesunde Füsse und gerade Beine sind zwei Seiten der selben Medaille. Schritt für Schritt zu mehr Gewölbe und starken Kniegelenken.

Kursinhalt

Anatomie: Zusammenhang von Fuss, Knie und Bein
Selbstdiagnose: So entstehen Beinachsenfehler und Fehlbelastungen der Füsse
Problemlösung: individuelle Lösungswege finden, der Trick mit der Spirale
Übungen: die besten Spiraldynamik® Übungen für Fuss Knie und Bein

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

Berger Walliser Katrin, Dipl. Gymnastikpädagogin SBTG / BGB

Daten und Zeiten

18.02.2023 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

TanzRäume
Könizstrasse 253
Studio für Bewegung Körperarbeit, Tanz, Yoga, ...

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Fuss, Knie & Bein | Bern / Liebefeld ab
18.02.2023

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