

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Nacken, Brustkorb, Schulter & Arm | Bern / Liebfeld ab 02.12.2023

---

## 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

Kursgeld wird mit der Anmeldung geschuldet, zahlbar innert 30 Tagen nach Rechnungserhalt.  
Rücktrittskosten vor Kursbeginn bis 30 Tage vor Kursbeginn: CHF 80.00 | EUR 50.00  
29 Tage bis 7 Tage vor Kursbeginn: 50% des Kursgeldes  
ab 6 Tage vor Kursbeginn wird der volle Betrag geschuldet  
Umbuchungen werden in jedem Fall mit CHF 80.00 | EUR 50.00 belastet.  
Die [AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer](#) bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

## Kursnachweis

Teilnahmebestätigung als Nachweis für die Krankenkasse

## Leitung

Rohner Therese, Physiotherapeutin

## Daten und Zeiten

02.12.2023 | 10:00 - 17:00

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

## Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Nacken, Brustkorb, Schulter & Arm | Bern / Liebefeld ab 02.12.2023

---

### Kursadresse

TanzRäume  
Könizstrasse 253  
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