

Kursausschreibung

ONLINE Trainingsgruppe | Spiraldynamik® Basics Koordination: Aufrechter Nacken und entspannte Schultern | online via Zoom ab 25.09.2023

Veranstaltung

Ein Übungsprogramm mit nachhaltiger Wirkung. Es werden die Basisübungen der Spiraldynamik® ausführlich erklärt, geübt und vertieft. Ideal für Patienten und Anwender, die sich mit Spiraldynamik präventiv oder trainingstherapeutisch zum Thema Schulter-Nacken Entspannung auseinandersetzen möchten. Besonders geeignet im Anschluss einer Spiraldynamik Therapie, eines Selbstlernprogrammes oder eines Lehrganges

Kursinhalt

Eine entspannte Wirbelsäulenaufrichtung und ein beweglicher Brustkorb sind wichtige Zutaten für einen aufrechten, starken Nacken und entspannte Schultern. Ziele des Übungszykluses:

- Steigerung der Beweglichkeit im Brustkorb – mehr Streckfähigkeit und Geschmeidigkeit im längsten Wirbelsäulenabschnitt
- Verbesserte Rückenkraft sorgt für mehr Wohlfühl.
- Die Aufrichtebewegung des Kopfes und Kopfwende: die Urbewegungen der Halswirbelsäule üben und verinnerlichen
- Schutz und Sicherheit für die Halswirbel: Hals- und Nackenmuskeln kräftigen
- Wohlfühl im Schulter-Nackebereich: 3D Mobilität und Entspannung für geplagte Muskeln

Förderung von Bewegungsqualität und Schulung des anatomischen Verständnisses - wir vermitteln in diesem Training neben Know-HOW auch Know-WHY.

Methodik

Schritt für Schritt wird ein anatomisches und funktionelles Verständnis für ein intelligentes, sinnvolles Üben erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Bewegungssequenzen werden regelmässig wiederholt, damit diese sicher und korrekt auch zu Hause allein weitergeübt werden können. Die letzten 10 Minuten sind reserviert für individuelle Fragen.

Hinweis

Grundausrüstung: 1 Matte, 1 Theraband -2m lang, 1 Handtuch Optional: 1 Ball 30cm, 1 Kurzhantel 1-3 kg (je nach Kraft) – alternativ geht auch eine kleine Petflasche mit Wasser

Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshose oder Leggings, T-Shirts, Pullover, Socken und ein Frottee-Tuch). Einstieg jederzeit möglich.

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.

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

Kursausschreibung

ONLINE Trainingsgruppe | Spiraldynamik® Basics Koordination: Aufrechter Nacken und entspannte Schultern | online via Zoom ab 25.09.2023

Kursnachweis

Teilnahmebestätigung

Zahlungsbedingungen

Die [AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer](#) bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin

Daten und Zeiten

25.09.2023 | 17:30 - 18:30

02.10.2023 | 17:30 - 18:30

23.10.2023 | 17:30 - 18:30

30.10.2023 | 17:30 - 18:30

06.11.2023 | 17:30 - 18:30

13.11.2023 | 17:30 - 18:30

20.11.2023 | 17:30 - 18:30

04.12.2023 | 17:30 - 18:30

11.12.2023 | 17:30 - 18:30

18.12.2023 | 17:30 - 18:30

Kursadresse

online via Zoom

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

Kurskosten

CHF 250.00 | EUR 195.00

Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 500

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

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

ONLINE Trainingsgruppe | Spiraldynamik® Basics Koordination: Aufrechter Nacken und entspannte Schultern | online via Zoom ab 25.09.2023

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com