

# Kursausschreibung

**Spiraldynamik® Tageskurs | von Kopf bis Fuss | Bern / Liebefeld ab 24.08.2024**

---

## Veranstaltung

Das grosse Zusammenspiel des Bewegungssystems. Von Kopf bis Fuss steht jeder Körperteil, jeder Muskelzug im Dienst natürlicher Bewegungskompetenz. Der Grundlagenkurs zum weiteren Aufbau.

## Kursinhalt

Sie erlernen dreidimensionale Bewegungsqualität für den Alltag, anwendbar z.B. beim Gehen, Drehen, Händeschütteln und Treppensteigen. Verständlich und ab sofort anwendbar in Alltag, Training und Therapie. Sie erkennen Spirale, Doppelspirale, 3D-Statik, 3D-Dynamik im eigenen Körper. Sie analysieren Rücken, Wirbelsäule, Beine und Füße. So lernen Sie, Stärken auszubauen, Schwächen zu erkennen und zu optimieren. Sie erlernen die besten Spiraldynamik® Übungen von Kopf bis Fuß: Das bedeutet mehr Effizienz und aktive Gesundheitsförderung durch dreidimensionale Bewegung.

## 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, CHF 80.00 | EUR 50.00
- 29 Tage bis 7 Tage, 50% des Kursgeldes
- ab 6 Tage 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

Steiner Golder Susanne, Physiotherapeutin FH

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](mailto:akademie@spiraldynamik.com) | [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

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

## Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | von Kopf bis Fuss | Bern / Liebefeld ab  
24.08.2024

---

### Daten und Zeiten

24.08.2024 | 10:00 - 17:00

### 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