

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Fuss, Knie & Bein | Bern / Liebefeld ab  
07.09.2024

---

## 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 Anmeldebestätigung mit Detailinformationen und Rechnung via E-Mail

## 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

Berger Walliser Katrin, Dipl. Gymnastikpädagogin SBTG / BGB

## Daten und Zeiten

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

## Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Fuss, Knie & Bein | Bern / Liebefeld ab  
07.09.2024

---

07.09.2024 | 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