

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Online Übungssessions untere Extremität (Fuss-Knie-Hüfte) - schmerzfrei & beweglich | online via Zoom ab 31.10.2024

Veranstaltung

90 min aktive Praxis zu einem Thema - mit Feedback - unter Anleitung professioneller Therapeuten. Auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und einem besseren Körpergefühl.

Kursinhalt

Wir haben folgende Übungen ausgewählt, die Du in dem Buch „Spiraldynamik, schmerzfrei und beweglich“ findest*:

Session 1: 31.10.2024

- „Beinschraube“ (Buch S. 228 / ePub S. 186) - Knie
- „Iliopsoas-Dehnung“ (Buch S. 212 / ePub S. 173) - Hüfte
- „Fuß-Spirale“ (Buch S. 252 / ePub S. 204) – Fuss

Session 2: 28.11.2024

- „Rotatoretraining“ (Buch S. 202/ ePub S. 167) - Hüfte
- „Pferdekopf“ (Buch S. 226 / ePub S. 185) - Knie
- „C-Bogen“ (Buch S. 264 / ePub S. 212-213) – Fuss

Session 3: 19.12.2024

- „Hüftschraube“ (Buch S. 216/ ePub S. 176-177) - Hüfte
- „Treppensteiger“ (Buch S. 242 / ePub S. 197-198) - Knie
- „Saugnapf“ (Buch S. 266 / ePub S. 213) – Fuss

* die Seitenzahlen beziehen sich auf das gedruckte Buch und die Digitalversion (ePub) (nicht im Kurspreis inbegriffen).

Methodik

Bewegungsübungen und deren direktes Feedback, praktische Hilfsmittel und Methoden, um das Gelernte im Alltag zu festigen. Interaktiver Unterricht und Zeit für persönliche Fragen.

Zielgruppe

für die, die erlerntes Wissen vertiefen und anwenden oder vergessenes wieder auffrischen möchten aber auch für die ohne Vorkenntnisse

Material

Du benötigst folgendes Hilfsmittel:

- 1 Matte
- 1 Kleines Handtuch als Unterlage für den Kopf
- 1 Hocker Stuhl
- 1 Ball, den Du bei der Anmeldung erhalten hast

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Online Übungssessions untere Extremität (Fuss-Knie-Hüfte) - schmerzfrei & beweglich | online via Zoom ab 31.10.2024

- 1 Gymnastikband, mittlere Stärke

Technische Ausstattung

Du benötigst, um an den Sessions teilzunehmen: PC/Tablet mit Mikrofon und Kamera ausgestattet (Kamera einschalten, Mikrofon bei Bedarf einschalten) Der Zoom Zugang zur online Session wird Dir spätestens 24 Stunden vor der Session verschickt. Bitte kontrolliere immer auch den Spamordner.

Voraussetzungen

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.

Grundlage der Übungen ist das Buch "Spiraldynamik - schmerzfrei und beweglich" (nicht im Kurspreis enthalten).

ISBN: 9783432111001 - Thieme Verlag

Hinweis

Ein adäquater Versicherungsschutz (Unfall/Diebstahl) ist Sache des Kursteilnehmenden.

Programmänderungen wie Umbesetzung und Verschiebungen bleiben vorbehalten. Spiraldynamik® ist eine international registrierte und geschützte Marke. www.spiraldynamik.com

Bemerkungen zur Anmeldung

Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung und die Rechnung.

Leitung

Färber Nikolaus, Physiotherapeut

Daten und Zeiten

31.10.2024 | 18:30 - 20:00

28.11.2024 | 18:30 - 20:00

19.12.2024 | 18:30 - 20:00

Kursadresse

online via Zoom

Zugangsdaten erhalten Sie 24 Std. vor Kursstart

Bitte Spamordner kontrollieren

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

Kurskosten

CHF 120.00 | EUR 120.00

Teilnehmerzahl

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Online Übungssessions untere Extremität (Fuss-Knie-Hüfte) - schmerzfrei & beweglich | online via Zoom ab 31.10.2024

Min. 16 | Max. 30

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68
akademie@spiraldynamik.com