Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | von Kopf bis Fuss | Zürich ab 22.11.2026

Veranstaltung

Das grosse Zusammenspiel des Bewegungssystems. Von Kopf bis Fuss steht jeder Körperteil, jeder Muskelzug im Dienst natürlicher Bewegungsintelligenz. 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 Leggins, T-Shirt, Pullover, Socken).

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

Kostyàl Kinga, Bewegungstherapeutin PSFL, Spiraldynamik® Fachkraft Level Advanced, Fuss-Schul-Leiterin, Komplementärtherapeutin mit Branchenzertrifikat OdA KT, Methode Bewegungs- & Körpertherapie

Spiraldynamik

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | von Kopf bis Fuss | Zürich ab 22.11.2026

Daten und Zeiten

22.11.2026 | 10:00 - 17:00

Kursadresse

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com

Kurskosten

CHF 245.00 | EUR 204.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 8

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Hofwiesenstrasse 2
8057 Zürich
Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com