

Kursausschreibung

ONLINE | Spiraldynamik® HALBTAGS Tageskurs | Fuss | Hamburg ab
27.08.2022

Veranstaltung

Rund die Hälfte der Bevölkerung leidet an Fussproblemen: Schmerzen, Überlastung, Verspannung und Deformitäten. Die häufigsten Ursachen sind chronische Fehlbelastungen: kleine Abweichungen über Jahre hinweg haben grosse Auswirkung. Kleine Korrekturen übrigens genauso! Dieses Prinzip können Sie gezielt nutzen.

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

Es gelten die Teilnahmebestimmungen des Organisators.

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

Es gelten die Zahlungsbedingungen des Organisators.

Kursnachweis

Es gelten die Bestimmungen des Organisators.

Kursinhalt

Fussproblemen wird auf den Grund gegangen, Selbsthilfe gemeinsam erarbeitet.

Leitung

Berg Janina, Physiotherapeutin & Heilpraktikerin

Daten und Zeiten

27.08.2022 | 09:30 - 13:00

Kursadresse

Physio Plus
Zaunwickenweg 6a
21147 Hamburg
Tel: +49 (0)40 244 310 41

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

Kursausschreibung

ONLINE | Spiraldynamik® HALBTAGS Tageskurs | Fuss | Hamburg ab
27.08.2022

anfrage@janinaberg.de

Kurskosten

EUR 149.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 24

Organisator

Frau
Janina Berg
Neugrabener Allee 67
21147 Hamburg
DEUTSCHLAND
Tel: +49 (0)163 75 000 75
janina.berg@freenet.de