

# Kursausschreibung

Spiraldynamik HALB Tageskurs | Fuss | online via Zoom ab 29.12.2022

---

## 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.

## Kursinhalt

Fussproblemen wird auf den Grund gegangen, Selbsthilfe gemeinsam erarbeitet.

## 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.

## Leitung

Berg Janina, Physiotherapeutin & Heilpraktikerin

## Daten und Zeiten

29.12.2022 | 12:00 - 15:30

## Kursadresse

online via Zoom

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

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 | www.spiraldynamik.com

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

# Kursausschreibung

Spiraldynamik HALB Tageskurs | Fuss | online via Zoom ab 29.12.2022

---

## Kurskosten

EURO 149.-

## Teilnehmerzahl

Min. 5 | Max. 10

## Organisator

Physio + Zentrum für Private Physiotherapie und Bewegung  
Z. by Janina Berg  
Zaunwickenweg 6a  
21147 Hamburg  
DEUTSCHLAND  
Tel: +49 (0)40 244 310 41  
[anfrage@janinaberg.de](mailto:anfrage@janinaberg.de)