

Kursausschreibung

**BLENDED Learning: Selbsthilfe online Nackenschmerz | online & live |
online via Zoom ab 09.05.2023**

Event

Nacken-Schmerzen und Verspannungen sind häufig. Im Schnitt leidet ca. ein Drittel der Bevölkerung darunter. Aufrecht, schmerzfrei und beweglich, das Spiraldynamik®-Selbsthilfeprogramm vermittelt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für mehr Wohlfühl im Nacken. Im therapeutischen Bereich haben geführte Programme eine hohe Erfolgschance. Dies gilt auch für Selbsthilfeprogramme.

Kursziel

- Du bekommst einen Einblick in das Spiraldynamik®-Konzept
- Du erlernst die optimale Kopfaufrichtung für mehr Entspannung im Nacken und bekommst noch mehr Ausstrahlung
- Du verstehst das Zusammenspiel von Kopf, Becken und Brustwirbelsäule bei der Wirbelsäulenaufrichtung
- Du kannst koordiniert den Kopf drehen, um die Bandscheiben und Gelenke zu entlasten
- Du verstehst das Phänomen „Nackenschmerz“ und kennst die wichtigsten Entspannungsübungen
- Du weisst, was bei der Arbeitsplatzgestaltung wichtig für deinen Nacken ist
- Du absolvierst regelmässig das Spiraldynamik®-Nackentraining für mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Methodik

- Das Programm dieses Nackenkurses besteht aus 4 online live Kursteilen à 1.5 Stunden, einmal pro Woche, und einem gut strukturierten online Selbstlernmodul.
- 28 Einheiten à 15 Minuten für jeden Tag helfen konsequent dranzubleiben, zu Hause zu üben und zu lernen.
- Methodisch didaktisch stecken 30 Jahre Erfahrung im Bewegungslernen in diesem Programm.
- Das E-Learning Programm steht dir ein halbes Jahr zur Verfügung.
- Die online live Kursteile werden via ZOOM übertragen und aufgezeichnet. Du kannst diese 30 Tage nachschauen, solltest du an einem oder mehreren Terminen verhindert sein.

Voraussetzung

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.

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
Die Inhalte dieser Veranstaltung werden produkt- und dienstleistungsneutral gestaltet. Wir bestätigen, dass die wissenschaftliche Leitung und die Referenten potentielle Interessenkonflikte gegenüber den Teilnehmern offenlegen. Es besteht kein Sponsoring der Veranstaltung, die Gesamtaufwendungen der Veranstaltung belaufen sich auf ca. EUR 10'000.

Teilnahmebedingung

- Unbedingt gewünschte Zahlungsart angeben, damit die Anmeldung verarbeitet werden kann

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

Kursausschreibung

**BLENDED Learning: Selbsthilfe online Nackenschmerz | online & live |
online via Zoom ab 09.05.2023**

(kann nachträglich nicht mehr geändert werden!)

- Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung sowie die Rechnung

Zahlungsbedingungen

Die [AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer](#) bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

Leitung

Heel Christian, Physiotherapeut

Strempl Johanna, Physiotherapeutin

Daten und Zeiten

09.05.2023 | 18:30 - 20:00

16.05.2023 | 18:30 - 20:00

23.05.2023 | 18:30 - 20:00

06.06.2023 | 18:30 - 20:00

Kursadresse

online via Zoom

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

Kurskosten

CHF 245.00 | EUR 245.00

Teilnehmerzahl

Min. 10 | Max. 500

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com