

Spiraldynamik® «Kreuz, Becken, Hüftgelenke»

Kreuzbeschwerden, Schmerzen in der Hüftregion nach längerem Laufen, Ausstrahlungen in die Beine sind vielen von uns bekannt. Wie kann man diese Symptome lindern und wieder lockerer durch den Alltag gehen? Die Spiraldynamik® bietet hier Hilfe zur Selbsthilfe. In diesem Kurs lernen Sie die 3-dimensionale Basisübungen kennen die Ihre Becken-Kreuzregion stärken, Ihre Hüftgelenke wieder freier drehen lassen! Das Gehen, das Sitzen, das Sich-Bücken wird wieder leichter, Ihre Mitte stärker!

Zielgruppe

Dieser Kurs ist geeignet für Personen mit Beschwerden im unteren Rücken (Kreuz), schwachen Bauchmuskeln, Fehlhaltungen wie Hohlkreuz, Flachrücken, Skoliose und Abnutzungen wie Bandscheibenprobleme, Fazettensyndrom/ mit Hüftgelenksarthrose und Überlastung der Hüftmuskeln, Schmerzen im Bereich der seitlichen und hinteren Gesässmuskeln/ mit Beckenbodenthemen (z.B. Stressinkontinenz, Verspannungen)/ Verdauungsbeschwerden.

Voraussetzungen

Physisch und psychisch gute Gesundheit, sonst sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Nicht geeignet bei akutem Schmerz, Verletzung, Entzündung oder kurz nach Operationen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und nehmen Sie bitte mit mir Kontakt auf.

Kursleitung: Kinga Kostyál, Bewegungstherapeutin PSFL, Spiraldynamik® Advanced

Kurszeiten: 3 Montagabende, 16. + 23. + 30. September 2013, 19.00-21.00 Uhr

Kursort: Alte Krone, Goethestrasse 14, 8712 Stäfa, 2. Stock im Foyer

Kurskosten: Fr. 140.-

Kursorganisatorin: Volkshochschule Stäfa, Monika Bader, Mockenwiesstr. 37L, 8713 Ürikon
Tel. 044 557 10 66, E-Mail: info@vhs-staefa.ch

Anmeldung: Internet: www.vhs-staefa.ch

E-Mail: info@vhs-staefa.ch

mit Anmeldeformular