



ONLINE LEARNING + LIVE TUTORIAL

Selbsthilfe online: Nackenschmerz

SPIRALDYNAMIK® ÜBUNGSPROGRAMM
AUFRECHTER NACKEN



SCHRITT-FÜR-SCHRITT-
ANLEITUNG FÜR MEHR
WOHLGEFÜHL IM NACKEN

NACKEN-SCHMERZEN UND VERSPANNUNGEN SIND HÄUFIG

Im Schnitt leidet ca. ein Drittel der Bevölkerung darunter. Das Spiraldynamik®-Selbsthilfeprogramm vermittelt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für mehr Wohlfühl im Nacken. Im therapeutischen Bereich haben geführte Programme eine hohe Erfolgchance. Dies gilt auch für Selbsthilfeprogramme.

- 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.

UNSER 28-TAGE-SELBSTHILFE-PROGRAMM ONLINE UND LIVE

- 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 Bewegungskönnen in diesem Programm.
- Das E-Learning Programm steht dir ein Jahr zur Verfügung.
- 6 online live Tutorien pro Jahr bieten Hilfestellung und Raum für Fragen und gemeinsames Üben. Die online live Tutorien werden via ZOOM übertragen und aufgezeichnet.



AUFRECHT, SCHMERZFREI
UND BEWEGLICH
DAS SPIRALDYNAMIK®-
SELBSTHILFEPROGRAMM

INHALTLICHE LEITUNG

Christian Heel, Physiotherapeut

Johanna Strempl, Physiotherapeutin

PREISE

CHF 245 | EUR 245

Die AGB der Spiraldynamik® Akademie AG für Kursteilnehmer bilden einen integrierenden Bestandteil einer jeder Teilnahme.

ORT

online via Zoom und Moodle

ANMELDUNG

Einstieg jederzeit möglich



SPIRALDYNAMIK® AKADEMIE AG

Südstrasse 113 | CH 8008 Zürich

+ 41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com

WWW.SPIRALDYNAMIK.COM