



STABILITÄT - SPIRALDYNAMIK

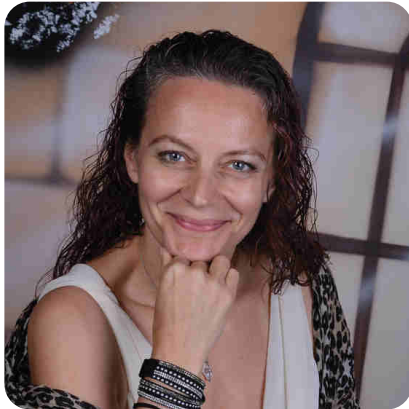
BODY IQ MOVE

Hilfe zur Selbsthilfe für schmerzende, eingeschränkte + nicht ästhetische Körpermechanik!

Das Konzept der Spiraldynamik® hilft beim:

- verstehen, wie die Körpermechanik funktioniert
- entdecken der blinden "Flecken" um die Mobilität wieder zurück zu erhalten
- erkennen von nicht optimalen Körper-Bewegungen
- trainieren im 24/7 Fitness-Center, dem Alltag

Fördert die Aufrichtung mit aktiven Beckenboden & Impulszentren im ganzen Körper



Diplomierte FK
Spiraldynamik Advanced

Das ist Spiraldynamik® und schützt Dich vor frühzeitigem Verschleiss & Schmerz!

Kostenloser Vortrag oder Beratungsgespräch um die Spiraldynamik® kennen zu lernen.

Danach wissen Sie, ob Sie Ihr Behandlungs- und Trainingskonzept gefunden haben.



Oberschenkel-Hals-Bruch vorprogrammiert!



STABILITÄT - INTENSIV - LEHRGÄNGE

BODY IQ MOVE

Motivation

- Selbsthilfe für den Alltag
- Bandscheiben erhalten
- Beweglichkeit erhalten
- Aufrichtung erhalten
- Dynamik erhalten
- Vitalität fördern

Mobilisieren - bevor therapieren

- X-Beine
- O-Beine
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Platt-Knickfuss
- Hammerzehen
- Doppelkinn



Preise pro Einheit (EH) + Teilnehmer PS und regulärer Kurs

<input type="checkbox"/>	Einzelunterricht mit PROfi	150.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	2er Gruppe Paar-Unterricht	70.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	3er Gruppe	60.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	4er Gruppe	50.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	5er Gruppe	45.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	6er Gruppe	40.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	7er Gruppe	35.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	8er Gruppe	30.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	ab 9 Schüler	25.-- Fr.



Gruppenkurs

U19 & Ü65 buchen mit 20% Reduktion
ab einem MonatsABO -> 4 EH
Sammelkarte & Krankenkasse

8 x 2 Stunden Intensiv Workshop

- 1A | Becken-Stamm
- 1B | Stamm - Kopfaufrichtung
- 2A | Becken-Beinachse-Fuss
- 2B | Fuss-Verschraubung
- 3A | Schulterblatt-Stamm
- 3B | Oberarm-Hand
- 4A | Ganz-Koordination
- 4B | offene Fragen

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept für menschliche Haltung + Bewegungsmechanik.

Kontakt: +41 78 629 58 02 | info@cpworld.ch

Ort: Studio MoveInMotion

Adresse: Wilerstrasse 1, 9200 Gossau/SG

KK: Personaltraining mit mind. 10 EH à 60 min

WWW.CPWORLD.CH



STABILITÄT - PRACTICE - ÄSTETIK

BODY IQ SLOW & FLOW

Motivation

- Bewegungstraining
- Routine
- Umsetzung in den Alltag
- Gruppentraining

SLOW

ist die Einsteiger-Practice Stunde um Wissen aktiv und langsam umzusetzen
Umprogrammierung stabilisieren

FLOW

ist die Routinestunde
Hier wird dein ganzer Körper durchbewegt

Preise pro Einheit (EH) + Teilnehmer PS und regulärer Kurs

<input type="checkbox"/>	Einzelunterricht mit PROfi	150.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	2er Gruppe Paar-Unterricht	70.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	3er Gruppe	60.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	4er Gruppe	50.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	5er Gruppe	45.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	6er Gruppe	40.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	7er Gruppe	35.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	8er Gruppe	30.-- Fr.
<input type="checkbox"/>	ab 9 Schüler	25.-- Fr.



Privatunterricht

U19 & Ü65 buchen mit 20% Reduktion
ab einem MonatsABO -> 4 EH
Sammelkarte & Krankenkasse

alle 2 Wochen oder dann,
wenn Du mich buchst: alleine oder
als Gruppe:

Voraussetzung:
Spiraldynamik Body IQ Wissen

Regulärer Kurs:
alle 2 Wochen:
Mittwoch
19:00 Body IQ Slow
20:00 Body IQ Flow



Gruppenkurs

Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept für menschliche Haltung + Bewegungsmechanik.

Hier trainieren wir, was wir im Body IQ Intensiv Workshops gelernt haben!

Kontakt: +41 78 629 58 02 | info@cpworld.ch

Ort: Social Tanzschule DanceMove

Adresse: Mooswiesstr. 62, 9200 Gossau/SG

KK: Personaltraining mit mind. 10 EH à 60 min

WWW.CPWORLD.CH

