

Herr
Keren Lopata
PERFECT WORKOUT PERSONAL TRAINING
Langgrütstrasse 88c
8047 Zürich

Zürich, Freitag, 26. Januar 2024/lbe

Teilnahmebestätigung

Liebe/r Keren

Gerne bestätigen wir, dass du an der nachfolgend aufgeführten Weiterbildung teilgenommen hast:

Kurs-Nr.:	0120.24
Kurs:	Aktive Zehen zur Linderung und Vorbeugung von Fusssschmerzen
Kursort:	Zürich, Pfingstweidstrasse 16
Dozent(inn)en:	Susanne Oetterli
Daten:	20. Januar 2024, 09:30 - 16:30 Uhr
Kosten:	240.00
Anzahl Stunden:	6

Inhalt:

- Diverse Zehenformen analysieren. Einblick in die Anatomie.
 - Die Wahrnehmung der Zehen und der Füße mit der Sball® Massage und Wellen-Bewegungen sensibilisieren.
 - Mit den Sball® therapy ø 30, 20 & micro sensitive 16 cm, verkürzte Muskeln entspannen und dehnen.
 - Überdehnte Muskeln reaktivieren. Mobilität, Stabilität und Kraft entwickeln.
- Mit den Zehen - Schritt für Schritt - die Balance mitsteuern.

BGB Schweiz



Lindita Berisha

Wir bewegen Menschen.

B

G

B

Schweiz

EDUQUA