

# Kursausschreibung

PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | von Kopf bis Fuss |  
Bern / Liebefeld ab 02.06.2022

---

## Veranstaltung

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer sind die Schlüsselmerkmale des leistungsfähigen Körpers. Aber: Krafttraining mit Rundrücken, Lauftraining mit Knickfüssen oder Beweglichkeitstraining am falschen Ort schaden mehr wie sie nützen. In der Trainingsgruppe Kopf bis Fuss lernen Sie das Einmaleins der anatomisch richtigen Bewegung, das Geheimnis von Stärke, Anmut und Bewegungsfluss.

## Kursinhalt

Förderung von Bewegungsqualität und anatomischem Verständnis zum Thema Krafttraining. Theoriewissen und praktische Umsetzung wechseln sich ab und vermitteln neben Know-HOW auch Know-WHY. Nicht viel Kraft ist angesagt, sondern wohldosierte Kraft am entscheidenden Ort im richtigen Moment: Eine Herausforderung!

## Methodik

Schritt für Schritt wird anatomisches und funktionelles Verständnis für intelligente, sinnvolle Koordination von Kopf bis Fuss erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Bewegungssequenzen werden zu ganz persönlichen, optimierten Trainingseinheiten entwickelt. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Problemlösungen.

## Hinweis

Bitte bequeme Kleidung mitnehmen (Trainingshose oder Leggings, T-Shirts, Pullover, Socken und ein Frottee-Tuch). Einstieg jederzeit möglich.

## Voraussetzungen

- Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung

## Zahlungsbedingungen

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

## Leitung

Berger Walliser Katrin, Dipl. Gymnastikpädagogin SBTG / BGB

## Daten und Zeiten

02.06.2022 | 17:45 - 19:15

## Kursadresse

TanzRäume  
Könizstrasse 253  
Studio für Bewegung Körperarbeit, Tanz, Yoga, ...  
3097 Bern / Liebefeld  
Tel: +41 (0)31 849 30 10  
bewegung@ka-berger.ch

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

## Kursausschreibung

PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | von Kopf bis Fuss |  
Bern / Liebfeld ab 02.06.2022

---

### Kurskosten

### Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 5

### Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG  
Südstrasse 113  
8008 Zürich  
Tel: +41 (0)43 222 58 68  
akademie@spiraldynamik.com