

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Powerstretching 1 | Zürich ab
13.10.2022

Veranstaltung

Tauchen Sie ein in gelebte Bewegungsintelligenz: Powerstretching verbindet neueste Erkenntnisse aus Sport und Medizin mit den traditionellen östlichen Bewegungsweisheiten. Elemente des Yoga fließen ein, der Körper wird gedehnt, die Bewegungen harmonisiert.

Kursinhalt

Power-Stretching - der Name ist Programm: Kreative Abfolge von Bewegungssequenzen auf der Grundlage des Spiraldynamik®-Konzepts. Funktionelle Flexibilität und Stabilität werden organisch ineinander verwoben. Besondere Aufmerksamkeit auf Dreidimensionalität, Rhythmus und innerer Achtsamkeit. Elemente des Yogas fließen ein. Mittlere Belastung von Herzkreislauf bis zu einer Pulsfrequenz von 130/min.

Methodik

Langsam-kontinuierliches Bewegungsprogramm aus einem Guss, ohne Pause. Kursleitung und Teilnehmende arbeiten synchron, zentriert und mit der Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. So gewinnen die Bewegungen an Tiefe. Individuelle Präzisierungen werden laufend eingebaut. Am Ende der Lektion ist Zeit für Reflexion, Fragen und Antworten. Bei individuellen Problemen werden konkrete Alternativen entwickelt.

Hinweis

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

Teilnahmebedingungen

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

Voraussetzungen

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Nicht geeignet bei akutem Schmerz, Verletzung, Entzündung oder kurz nach Operationen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Ab dem 40. Lebensjahr oder bei bekannten Risikofaktoren empfehlen wir für Jogging und Personal-Training vorgängig einen Herzkreislauf - Belastungstest. Die Teilnahme erfolgt in jedem Fall auf eigenes Risiko.

Zahlungsbedingungen

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

Kursnachweis

Teilnahmebestätigung

Leitung

Gremmen Adela, Physiotherapeutin

Daten und Zeiten

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Powerstretching 1 | Zürich ab
13.10.2022

13.10.2022 | 18:45 - 20:15

20.10.2022 | 18:45 - 20:15

27.10.2022 | 18:45 - 20:15

03.11.2022 | 18:45 - 20:15

10.11.2022 | 18:45 - 20:15

17.11.2022 | 18:45 - 20:15

24.11.2022 | 18:45 - 20:15

01.12.2022 | 18:45 - 20:15

08.12.2022 | 18:45 - 20:15

15.12.2022 | 18:45 - 20:15

Kursadresse

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

Kurskosten

CHF 400.00 | EUR 334.00

Teilnehmerzahl

Min. 3 | Max. 10

Organisator

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