

Kursausschreibung

online PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining | Fortgeschrittene | online via Zoom ab 25.09.2023

Veranstaltung

Es werden die Basisübungen der Spiraldynamik® unterrichtet und eben auch Patienten gerecht. Wir gehen die Themen von Kopf bis Fuss durch, am Schluss eine schöne Bewegungsübung, um die Themen zu integrieren.

Kursinhalt

Förderung von Bewegungsqualität und anatomischem Verständnis zum Thema Kraft- und Beweglichkeitstraining. 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 intelligentes, sinnvolles Krafttraining erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Bewegungssequenzen werden zu ganz persönlichem, optimiertem Kraftaufbau entwickelt. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Problemlösungen.

Hinweis

Grundausrüstung: 1 Matte, 1 Theraband -2m lang, 1 Handtuch Optional: 1 Ball 30cm, 1 Kurzhantel 1-3 kg (je nach Kraft) – alternativ geht auch eine kleine Petflasche mit Wasser
Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshose oder Leggings, T-Shirts, Pullover, Socken und ein Frottee-Tuch). Einstieg jederzeit möglich.

Teilnahmebedingungen

Nach Eingang der Anmeldung folgen die Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung via E-Mail

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.

Zahlungsbedingungen

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

Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin

Daten und Zeiten

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

Kursausschreibung

online PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining | Fortgeschrittene | online via Zoom ab 25.09.2023

25.09.2023 | 19:00 - 20:30

Kursadresse

online via Zoom
Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage
online via Zoom
Tel: +41 (0)43 222 58 68

Kurskosten

Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 50

Organisator

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