

Kursausschreibung

ONLINE Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Entspannt bewegt von Kopf bis Fuss | Fortgeschritten | online via Zoom ab 19.01.2023

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. Der Zoom Link wird zeitnah verschickt

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 anziehen (Trainingshose oder Leggings, T-Shirts, Pullover, Socken) und ein Frottee-Tuch bereitlegen sowie eine Matte 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.

Kursnachweis

Teilnahmebestätigung

Leitung

Müller-Rohrer Yvonne, Bewegungspädagogin, Körpertherapeutin

Daten und Zeiten

19.01.2023 | 17:30 - 18:30

26.01.2023 | 17:30 - 18:30

02.02.2023 | 17:30 - 18:30

09.02.2023 | 17:30 - 18:30

23.02.2023 | 17:30 - 18:30

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

Kursausschreibung

ONLINE Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Entspannt bewegt von Kopf bis Fuss | Fortgeschritten | online via Zoom ab 19.01.2023

02.03.2023 | 17:30 - 18:30

09.03.2023 | 17:30 - 18:30

16.03.2023 | 17:30 - 18:30

30.03.2023 | 17:30 - 18:30

06.04.2023 | 17:30 - 18:30

Kursadresse

online via Zoom

Tel:

Kurskosten

CHF 250.00 | EUR 195.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 12

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com