

# Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Lauftraining Level 2 | Zürich ab  
20.09.2023

---

## Veranstaltung

Das Lauftraining richtet sich an Läufer- und Läuferinnen mit Joggingerfahrung. Zum einen geht es um das Festigen des Gelernten von Lauftraining 1. Zum anderen um sinnvolle Trainingsübungen die einen funktionell intelligenten Laufstil unterstützen. Zudem werden einzelne Bewegungssequenzen der Joggingbewegung: Zum Beispiel die Rotation des Oberkörpers oder der Beinhub spezifisch analysiert und anschliessend bearbeitet und trainiert.

Lektionen einzeln buchbar!

18 Uhr – Treffpunkt Tramhaltestelle Zoo

## Hinweis

Bitte bequeme Sportbekleidung für Running mitbringen.

## Voraussetzungen

15 Minuten am Stück Joggen können. Keine akuten Schmerzen die zuerst ärztlicher oder physiotherapeutischer Behandlung bedürfen.

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

Kursgeld wird mit der Anmeldung geschuldet.

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

## Kursnachweis

Teilnahmebestätigung

## Anmeldung

Anmeldung über [sportsnow](#). Bitte klicke hier [Anmeldung über sportsnow](#)

Im Kalender zum gewünschten Datum blättern und die Lektion bequem online buchen.

## Leitung

Altmann Joachim, Physiotherapeut

## Daten und Zeiten

19.07.2023 | 18:00 - 19:15

20.09.2023 | 18:00 - 19:15

22.11.2023 | 18:00 - 19:15

## Kursadresse

Zürich - Tramhaltestelle Zoo  
8044 Zürich

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

## Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Lauftraining Level 2 | Zürich ab  
20.09.2023

---

Tel:

### Kurskosten

pro Lektion Fr. 33.00 buchbar über sportsnow

### Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

### Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com