

# Kursausschreibung

online | Spiraldynamik® Trainingsgruppe Basics | Koordination: Stabiles Kreuz, vitales Becken & freie Hüftgelenke | online via Zoom ab 13.01.2025

---

## Veranstaltung

Ein Übungsprogramm mit nachhaltiger Wirkung. Es werden die Basisübungen der Spiraldynamik® ausführlich erklärt, geübt und vertieft. Ideal für Patienten und Anwender, die sich mit Spiraldynamik präventiv oder trainingstherapeutisch zum Thema Hüfte, Becken und Lendenwirbelsäule auseinandersetzen möchten. Besonders geeignet im Anschluss einer Spiraldynamik Therapie, eines Selbstlernprogrammes oder eines Lehrganges.

## Kursinhalt

Bewegliche Hüftgelenke lassen die Beckenaufrichtung einfach gelingen. Entdecke das erstaunliche Bewegungspotential deiner Hüftgelenke und finde die Vitalität deines Beckens wieder – Lebenskraft pur. Beides zusammen ist grundlegend für mehr Stabilität im Kreuz, Kraft und Schutz vor den häufigsten Beschwerden des Bewegungssystems.

Ziele des Übungszyklus:

- 3D Beweglichkeit im Hüftgelenk – finde dein volles Potential
- Die Spiralbewegung in der Hüfte: für eine bessere Gelenksüberdachung und stabile Kraftübertragung
- 3D Beckendynamik – den Beckenboden üben und trainieren – ein neues Lebensgefühl
- Becken & Lendenwirbelsäule: Aufrichtung mittels Entspannung
- Rumpfstabilität funktionell: Kraft in Bewegung

Förderung von Bewegungsqualität und Schulung des anatomischen Verständnis - wir vermitteln in diesem Training neben Know-HOW auch Know-WHY.

## Methodik

Schritt für Schritt wird ein anatomisches und funktionelles Verständnis für ein intelligentes, sinnvolles Üben erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Bewegungssequenzen werden regelmässig wiederholt, damit diese sicher und korrekt auch zu Hause allein weitergeübt werden können. Die letzten 10 Minuten sind reserviert für individuelle Fragen.

## 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.

Die Zoom Zugangsdaten folgen Zeitnah

## 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

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

## Kursausschreibung

online | Spiraldynamik® Trainingsgruppe Basics | Koordination: Stabiles Kreuz, vitales Becken & freie Hüftgelenke | online via Zoom ab 13.01.2025

---

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

### Kursnachweis

Teilnahmebestätigung

### Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin, Dozentin der Spiraldynamik

Heel Christian, Physiotherapeut

### Daten und Zeiten

13.01.2025 | 17:30 - 18:30

20.01.2025 | 17:30 - 18:30

03.02.2025 | 17:30 - 18:30

24.02.2025 | 17:30 - 18:30

03.03.2025 | 17:30 - 18:30

10.03.2025 | 17:30 - 18:30

17.03.2025 | 17:30 - 18:30

24.03.2025 | 17:30 - 18:30

07.04.2025 | 17:30 - 18:30

14.04.2025 | 17:30 - 18:30

### Kursadresse

online via Zoom

Zugangsdaten erhalten Sie 24 Std. vor Kursstart

Bitte Spamordner kontrollieren

Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage

online via Zoom

Tel: +41 (0)43 222 58 68

### Kurskosten

CHF 250.00 | EUR 195.00

### Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 100

### Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | CH-8057 Zürich

Telefon +41 (0)43 222 58 68 | Fax +41 (0)43 222 58 69 | [akademie@spiraldynamik.com](mailto:akademie@spiraldynamik.com) | [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

Spiraldynamik® Akademie AG | Hofwiesenstrasse 2 | 8057 Zürich

## Kursausschreibung

online | Spiraldynamik® Trainingsgruppe Basics | Koordination: Stabiles Kreuz, vitales Becken & freie Hüftgelenke | online via Zoom ab 13.01.2025

---

Spiraldynamik® Akademie AG  
Hofwiesenstrasse 2  
8057 Zürich  
Tel: +41 (0)43 222 58 68  
akademie@spiraldynamik.com