

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Medical Running | Level 2 | Zürich ab
20.08.2022

Veranstaltung

Möchten Sie ihre Lauftechnik verbessern und mehr über das ökonomische, gesunde Laufen erfahren? Dann sind Sie hier genau richtig. Zudem ist der Kurs für diejenigen Läufer geeignet, bei denen ungewohnte Schmerzen beim Laufen auftreten oder Beschwerden zu einer Laufpause führen. Denn in diesem Kurs lernen Sie die typischen "Läuferkrankheiten" kennen und erhalten Typs für den anatomisch richtigen Laufstil.

Kursinhalt

In diesem Workshop werden Sie Ihren Laufstil analysieren, ein funktionelles Lauftraining zusammenstellen und Ihre Laufgewohnheiten genauer unter die Lupe nehmen.

Methodik

Schritt für Schritt wird anatomisches und funktionelles Verständnis für intelligentes, sinnvolles Lauftraining erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Trainingssequenzen finden indoor statt, der Rest ist outdoor: learning bei doing. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Problemlösungen.

Hinweis

Laufbekleidung und Laufschuhe für Outdoor und Trainingsbekleidung für Indoor, Tablet oder Handy falls möglich. Im Kursgeld ist das Buch "Medical Running" enthalten.

Link zum Laufsypsium 2022: <https://www.lauf-symposium.ch/>

Voraussetzungen

30 Minuten joggen am Stück. 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 ein Herzkreislauf-Belastungstest.

Teilnahmebedingungen

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

Zahlungsbedingungen

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

Kursnachweis

Teilnahmebestätigung für den Nachweis für die Krankenkasse

Leitung

Zürcher Sandra, Sportlehrerin

Daten und Zeiten

20.08.2022 | 09:00 - 14:00

Kursadresse

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Tageskurs | Medical Running | Level 2 | Zürich ab
20.08.2022

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

Kurskosten

CHF 245.00 | EUR 204.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

Organisator

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