

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining |
Dürnten ab 31.08.2022

Veranstaltung

Festigen Sie die rythmischen Abfolgen von Dreh - Dehnpositionen Bewegungsfreiheit, konstruktive Entspannung und dreidimensionale Körperdynamik. Kräftigung, nachhaltiges Stretching und Koordination auf fortgeschrittenem Niveau. Voraussetzung: fundierte Bewegungserfahrung oder Spiraldynamik® Lehrgang Basic

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

Bitte bequeme Kleidung mitnehmen (Trainingshose oder Leggings, T-Shirts, Pullover, Socken und ein Frottee-Tuch).

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.

Kursnachweis

Teilnahmebestätigung als Nachweis für die Krakenkasse

Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin

Daten und Zeiten

31.08.2022 | 08:30 - 10:00

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining |
Dürnten ab 31.08.2022

21.09.2022 | 08:30 - 10:00

26.10.2022 | 08:30 - 10:00

02.11.2022 | 08:30 - 10:00

09.11.2022 | 08:30 - 10:00

16.11.2022 | 08:30 - 10:00

23.11.2022 | 08:30 - 10:00

30.11.2022 | 08:30 - 10:00

07.12.2022 | 08:30 - 10:00

14.12.2022 | 08:30 - 10:00

Kursadresse

Body-werk, Landi Dürnten
Kreuzstrasse 10
8635 Dürnten
Tel:

Kurskosten

CHF 400.00 | EUR 334.00

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

Organisator

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