

Kursausschreibung

ONLINE | Spiraldynamik® Trainingsgruppe für die MITTAGSPAUSE | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining | Fortgeschrittene | online via Zoom ab 21.09.2022

Veranstaltung

Festigen Sie die rythmischen Abfolgen von Dreh - Dehnpositionen Bewegungsfreiheit, konstruktive Entspannung und dreidimensionale Körperdynamik. Kräftigung, nachhaltiges Stretching und Koordination auf fortgeschrittenem Niveau.

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

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

Voraussetzungen

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.

Teilnahmebedingungen

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

Zahlungsbedingung

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

Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin

Daten und Zeiten

21.09.2022 | 12:00 - 12:45
28.09.2022 | 12:00 - 12:45
26.10.2022 | 12:00 - 12:45
02.11.2022 | 12:00 - 12:45
09.11.2022 | 12:00 - 12:45
16.11.2022 | 12:00 - 12:45
23.11.2022 | 12:00 - 12:45
30.11.2022 | 12:00 - 12:45
07.12.2022 | 12:00 - 12:45

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

Kursausschreibung

ONLINE | Spiraldynamik® Trainingsgruppe für die MITTAGSPAUSE | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining | Fortgeschrittene | online via Zoom ab 21.09.2022

14.12.2022 | 12:00 - 12:45

Kursadresse

online via Zoom
Aufnahme verfügbar für längstens 28 Tage
online via Zoom
Tel: +41 (0)43 222 58 68

Kurskosten

CHF 200.00 / 154.00 Euro

Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 500

Organisator

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