

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Training | Zürich ab 27.06.2022

Veranstaltung

Trainingsgruppe die sich an sportlich ambitionierte Menschen jeden Alters richtet. Ob Ski, Skitouren, Langlauf, Lauf oder Golf begeistert - diese Gruppe soll ihr Training bereichern und neue Impulse geben. Ohne Maschinen - wie im Fitnessstudio - das eigene Körpergewicht und einfache Hilfsmittel machen das Training abwechslungsreich und Zuhause nutzbar.

Kursinhalt

Förderung von Bewegungsqualität und anatomischem Verständnis zum Thema Kraft-, Beweglichkeits- und Lauftraining. Theoriewissen und praktische Umsetzung wechseln sich ab und vermitteln neben Know-how auch Know-why. Nicht nur Kraft ist angesagt, sondern wohldosierte Kraft am entscheidenden Ort im richtigen Moment.

Methodik

Schritt für Schritt werden anatomisches und funktionelles Verständnis für intelligentes und sinnvolles Training erarbeitet. Jede Einheit hat ein Thema - oft gepaart mit einem einzelnen Körperabschnitt. Grundlagen der Spiraldynamik® werden vermittelt und praktisch umgesetzt.

Hinweis

Die Trainingseinheiten finden sowohl drinnen als auch draussen statt - einerseits mit Treffpunkt an der Südstrasse 113 in der Spiraldynamik® Akademie als auch mit Treffpunkt: Tramstation Zoo, bzw. ASVZ - Umkleide ebenfalls beim Zoo.

Wichtig: 20 Minuten lockeres Joggen und keine akuten Verletzungen sind Teilnahmevoraussetzung. Offenheit für "Neues", Freude an der Bewegung und die Bereitschaft sich einmal wieder über das gewöhnliche Mass zu belasten, sind wünschenswert.

Für Walker und Spaziergänger ist die Gruppe nicht geeignet.

Teilnahmebedingungen

Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung, Detailinformationen und Rechnung

Voraussetzungen

Wichtig: 20 Minuten lockeres Joggen und keine aktuellen Verletzungen sind Teilnahmevoraussetzung. Offenheit für "Neues", Freude an der Bewegung und die Bereitschaft sich einmal wieder über das gewöhnliche Mass zu belasten, sind wünschenswert.

Zahlungsbedingungen

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

Kursnachweis

Schriftliche Teilnahmebestätigung (10 x 90 Min respektive 15 x 60 Min.)

Leitung

Altmann Joachim, Physiotherapeut

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

Kursausschreibung

Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Training | Zürich ab 27.06.2022

Daten und Zeiten

27.06.2022 | 19:30 - 21:00

04.07.2022 | 19:30 - 21:00

25.07.2022 | 19:30 - 21:00

08.08.2022 | 19:30 - 21:00

15.08.2022 | 19:30 - 21:00

22.08.2022 | 19:30 - 21:00

29.08.2022 | 19:30 - 21:00

05.09.2022 | 19:30 - 21:00

19.09.2022 | 19:30 - 21:00

26.09.2022 | 19:30 - 21:00

Kursadresse

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

Kurskosten

CHF 400.00 / Euro 334.00

Teilnehmerzahl

Min. 3 | Max. 11

Organisator

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