

Kursausschreibung

PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | von Kopf bis Fuss |
Bern / Liebefeld ab 12.01.2023

Veranstaltung

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer sind die Schlüsselmerkmale des leistungsfähigen Körpers. Aber: Krafttraining mit Rundrücken, Lauftraining mit Knickfüssen oder Beweglichkeitstraining am falschen Ort schaden mehr wie sie nützen. In der Trainingsgruppe Kopf bis Fuss lernen Sie das Einmaleins der anatomisch richtigen Bewegung, das Geheimnis von Stärke, Anmut und Bewegungsfluss.

Kursinhalt

Förderung von Bewegungsqualität und anatomischem Verständnis zum Thema Krafttraining. 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 intelligente, sinnvolle Koordination von Kopf bis Fuss erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Bewegungssequenzen werden zu ganz persönlichen, optimierten Trainingseinheiten 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). Einstieg jederzeit möglich.

Voraussetzungen

Nach Eingang der Anmeldung folgen die schriftliche Anmeldebestätigung

Leitung

Berger Walliser Katrin, Dipl. Gymnastikpädagogin SBTG / BGB

Daten und Zeiten

12.01.2023 | 17:45 - 19:15

Kursadresse

TanzRäume
Könizstrasse 253
Studio für Bewegung Körperarbeit, Tanz, Yoga, ...
3097 Bern / Liebefeld
Tel: +41 (0)31 849 30 10
bewegung@ka-berger.ch

Kurskosten

Teilnehmerzahl

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | CH-8008 Zürich
Telefon +41 (0)43 222 58 68 | Fax +41 (0)43 222 58 69 | akademie@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com

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

Kursausschreibung

PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | von Kopf bis Fuss |
Bern / Liebefeld ab 12.01.2023

Min. 4 | Max. 6

Organisator

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