

# Kursausschreibung

online PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining | Fortgeschrittene | online via Zoom ab 09.01.2023

---

## 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

## 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

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

Voraussetzung: fundierte Bewegungserfahrung oder Spiraldynamik® Lehrgang Basic

## 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.

## Leitung

Heel Christine, Sporttherapeutin

## Daten und Zeiten

09.01.2023 | 19:00 - 20:30

## Kursadresse

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

## Kurskosten

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

## Kursausschreibung

online PROBELEKTION | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | 3D Kraft- & Beweglichkeitstraining | Fortgeschrittene | online via Zoom ab 09.01.2023

---

### Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 20

### Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG

Südstrasse 113

8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com