

Kursausschreibung

HYBRID | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Bewegungsintelligenz |
MITTAG | Bern ab 10.01.2023

Veranstaltung

Im Kurs Bewegungsintelligenz lernst du, wie du dich intelligent bewegst, dein Skelett anatomisch sinnvoll und präzise ausrichtest, Körperachsen ins Lot bringst und Gelenke nachhaltig entlastest. Mit achtsamen Übungen entwickelst du Kraft von innen und schenkst dir Stabilität und Mobilität, so dass du deinen Körper optimal organisieren kannst. Das führt zu harmonischen Zug- und Druckkräften in der Muskulatur, du wirst kräftiger, entspannter und kannst dich besser aufrichten. Ist der Körper spiralförmig organisiert und wird er dreidimensional bewegt und gefordert, findet er seine natürliche Spannkraft wieder, kann sich aufrichten und ökonomisch (fort-)bewegen.

Ein entspannter Körper mit guter Haltung wirkt nicht nur schön, er macht auch gute Laune, verbessert dein Selbstvertrauen und das Gleichgewicht, er fördert deine Resilienz, verhindert Stolpern und reduziert Schmerzen sowie Stress.

Der Kurs richtet sich an Menschen wie dich, die verspannt sind und immer wieder körperliche Beschwerden haben, inaktiv sind und gerne aktiver werden möchten oder ihren Körper bewusster wahrnehmen möchten.

Einführungsvideo: <https://youtu.be/rGUP6v9NIqw>

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.

Sanft und bewusst ausgeführte Übungen verbessern deine Körperwahrnehmung und dein Wohlbefinden, auf körperlicher und mentaler Ebene.

Hinweis

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

Teilnahmebedingungen

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

Voraussetzungen

Lektion wird auf Schweizerdeutsch gehalten.

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. Der Kurs richtet sich an Menschen wie dich, die verspannt sind und immer wieder körperliche Beschwerden haben, inaktiv sind und gerne aktiver werden möchten oder ihren Körper bewusster wahrnehmen möchten.

Zahlungsbedingungen

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

Kursnachweis

Kursausschreibung

**HYBRID | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Bewegungsintelligenz |
MITTAG | Bern ab 10.01.2023**

Schriftliche Fortbildungsbestätigung (10 x 90 Min respektive 15 x 60 Min.). Gilt zusammen mit der Quittung als Fortbildungsbeleg für die Steuer.

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!

Zoom

<https://us06web.zoom.us/j/82426384821?pwd=ekFoazF3MVIQVmNtVkUrNmtQUlIKUT09> Meeting-ID:
824 2638 4821 Kenncode: 362519

Leitung

Eiholzer Manuela, Psychologin

Daten und Zeiten

10.01.2023 | 12:15 - 13:15
17.01.2023 | 12:15 - 13:15
24.01.2023 | 12:15 - 13:15
31.01.2023 | 12:15 - 13:15
14.02.2023 | 12:15 - 13:15
21.02.2023 | 12:15 - 13:15
28.02.2023 | 12:15 - 13:15
07.03.2023 | 12:15 - 13:15
14.03.2023 | 12:15 - 13:15
21.03.2023 | 12:15 - 13:15
28.03.2023 | 12:15 - 13:15
04.04.2023 | 12:15 - 13:15
25.04.2023 | 12:15 - 13:15
02.05.2023 | 12:15 - 13:15
09.05.2023 | 12:15 - 13:15
16.05.2023 | 12:15 - 13:15
23.05.2023 | 12:15 - 13:15
30.05.2023 | 12:15 - 13:15
06.06.2023 | 12:15 - 13:15
13.06.2023 | 12:15 - 13:15
20.06.2023 | 12:15 - 13:15

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

Kursausschreibung

HYBRID | Spiraldynamik® Trainingsgruppe | Bewegungsintelligenz |
MITTAG | Bern ab 10.01.2023

27.06.2023 | 12:15 - 13:15

04.07.2023 | 12:15 - 13:15

Kursadresse

bewegt entspannen Gesundheitsmanagement Bern
Wylerringstrasse 39
3014 Bern

Tel:

kontakt@bewegt-entspannen.ch

Kurskosten

CHF 30.00 pro Lektion

Teilnehmerzahl

Min. 4 | Max. 10

Organisator

Spiraldynamik® Akademie AG
Südstrasse 113
8008 Zürich

Tel: +41 (0)43 222 58 68

akademie@spiraldynamik.com