

3D-Krafttraining

TRAININGSGRUPPE | 3D-Krafttraining

Event	Krafttraining verlängert das Leben, erhält Selbständigkeit sowie Mobilität und vermindert das Sturz- und Verletzungsrisiko. Das Hauptproblem des Krafttrainings besteht, wenn es nicht stattfindet! In der Fülle der Fitnesszentren und Trainingsphilosophien gilt es das wesentliche im Fokus zu behalten. Ideal für alle, die intelligent trainieren, einsteigen oder bestehendes Training optimieren wollen.
Leitung	Joachim Altmann
Daten und Lektionen	<ul style="list-style-type: none">▶ Mo 14. 09 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 28. 09 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 19. 10 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 26. 10 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 02. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 09. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 16. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 23. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 30. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr▶ Mo 07. 12 2009 19.30 - 21.00 Uhr
Preis	CHF 400.00
Teilnehmerzahl	min 4 / max 12
Kursadresse	Spiraldynamik Med Center, Privatklinik Bethanien, Restelbergstrasse 27, CH 8044 Zürich, Kursraum.
Kursziel	Ausbau von sichernder, stabilisierender Kraft in Alltagsbewegungen. Verfeinerung der Körperwahrnehmung und Klärung, wo Kraft sinnvollerweise hingehört. Aufbau eines persönlichen Übungsablaufs, gestützt auf individuelle Möglichkeiten und Gegebenheiten.!
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 intelligentes, sinnvolles Krafttraining erarbeitet und praktisch umgesetzt. Einzelne Bewegungssequenzen werden zu ganz persönlichem, optimiertem Kraftaufbau entwickelt. Es bleibt Raum für individuelle Fragen und Problemlösungen.
Voraussetzung	Keine besonderen Anforderungen. Lernbereitschaft macht das Training effizient. Leichtere Beschwerden sind kein Hinderungsgrund, Spiraldynamikkenntnisse sind von Vorteil (Tageskurs oder Therapie) aber nicht Voraussetzung. Nicht geeignet bei Schmerzen, Verletzungen, Entzündungen oder kurz nach einer Operation. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
Kursnachweis	Schriftliche Fortbildungsbestätigung über insgesamt 18 Stunden. Gilt zusammen mit der Quittung als Fortbildungsbeleg für die Steuer.
Hinweis	Weitere Informationen zu unserem Kursangebot finden Sie unter www.spiraldynamik.com
Organisation	Spiraldynamik Med Center Privatklinik Bethanien Restelbergstr. 27 CH-8044 Zürich Tel +41 (0)878 886 888 Fax +41 (0)878 886 889 Mail zuerich@spiraldynamik.com

Anmeldung

TRAININGSGRUPPE | 3D-Krafttraining

Hiermit melde ich mich definitiv für folgenden Kurs an:

Leitung Joachim Altmann

Kurszeit ▶ Mo 14. 09 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 28. 09 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 19. 10 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 26. 10 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 02. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 09. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 16. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 23. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 30. 11 2009 19.30 - 21.00 Uhr
▶ Mo 07. 12 2009 19.30 - 21.00 Uhr

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

Land | PLZ | Ort _____

Beruf _____

Tel priv./geschäftl. _____

Datum, Unterschrift _____

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen.

Bitte einsenden an:

Spiraldynamik Med Center
Privatklinik Bethanien
CH 8044 Zürich
Restelbergstrasse 27
Fax +41 (0) 878 886 889

Bei Anmeldung per E-Mail zuerich@spiraldynamik.com
Es gelten die Geschäftsbedingungen

Teilnahmebedingungen
Versicherungsschutz Unfall & Diebstahl ist Sache des TN
Kurszeitreduktion bei Nichterreichen der Minimalen TN-Zahl
Programmänderung vorbehalten

Zahlungsbedingungen
Kursgeld wird mit Anmeldung geschuldet, zahlbar in 30 Tagen
Umbuchungen bis 10 Tage vor Kursbeginn: 10% der Kurskosten
Abmeldung, Abbruch: Rückerstattung minus CHF 100