

3D-Stretching

Ausschreibung

Event.	Beweglichkeit ist eine Grundvoraussetzung für kontrollierte Bewegungsfreiheit und einwandfreie Zirkulation. Lernen Sie, wo Stretching sinnvoll ist, wo Überbeweglichkeit und Instabilität beginnen und wie Sie natürliche Spannkraft aufbauen können: Die Grundlagen für dynamische und geschmeidige Bewegung und Vitalität.
Leitung:	Eva Hager-Forstenlechner
Niveau:	Einführung
Typ:	Stretching
Daten, Lektionen:	So 15.11.2009 10:00 - 17:00 Uhr
Kursadresse:	Spiraldynamik Med Center, Privatklinik Bethanien, Restelbergstrasse 27, CH 8044 Zürich, Kursraum
Teilnehmerzahl :	min. 4 / max. 12
Kurskosten:	CHF 210.00
Abmeldung:	Physisch und psychisch gute Gesundheit, sonst sind 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 ist für Jogging, Walking und Personal-Training vorgängig ein Herzkreislauf - Belastungstest erforderlich.
Zahlungsbedingungen:	Anmeldungen werden schriftlich bestätigt. Das Kursgeld wird mit der Anmeldung geschuldet, zahlbar innert 30 Tagen. Bei Abmeldung: Rückerstattung pro rata abzüglich CHF 100. Umbuchungen bis 10 Tage vor Kursbeginn: CHF 20.
Kursziel:	Stretching neu entdeckt und optimal ausgeschöpft: Sie lernen Ihre eigenen Bewegungsmöglichkeiten und -grenzen, Ihre Stärken und Schwächen kennen. Eine spannende Reise nach Innen, denn die verkürzten Muskeln sitzen nicht immer dort, wo man meint! Sie erlernen die wirkungsvollsten Spiraldynamik® Stretch-Übungen, dreidimensionale Dreh- Dehnbewegungen für ausgeglichene Spannung und Entspannung. Intelligentes Stretchen für zu Hause, im Studio oder zwischendurch.
Kursinhalt:	Aktives und passives, statisches und dynamisches Stretching, für jeden das richtige. Welche Muskeln neigen zu Verkürzungen, welche zu Überdehnungen und warum? Erkennen Sie den wichtigen Unterschied zwischen Muskellänge und Muskelelastizität. Sie erarbeiten eine dauerhafte Muskelbalance, definieren die eigene Beweglichkeit durch Selbstdiagnose und erweitern Ihre Grenzen. Erarbeiten eines Heimprogramms mit langsam ausgeführten Bewegungssequenzen, kraftvoll und kontrolliert gehalten. Sie lernen Ihren Bewegungs- und Trainingsalltag dreidimensional zu gestalten. ersenanker, Gewölbeaufbau, aktiver Vorfuss und Federung
Methodik:	Plenum: Präsentation, Diskussion, Übungen Gruppen: Arbeit an Modellen für anatomisches Verständnis Zu zweit: Wahrnehmungsübungen Einzel: Anwendung und Integration
Teilnahmebedingung:	Unfall- und Diebstahlversicherung sind Sache der Teilnehmenden. Die Anmeldungen werden in chronologischer Reihenfolge berücksichtigt. Wird die minimale Teilnehmerzahl unterschritten, kann der Kurs verkürzt oder verschoben werden. Programmänderungen werden vorbehalten.
Zertifikat:	Schriftliche Fortbildungsbestätigung (Tageskurs à 6 Stunden). Gilt zusammen mit der Quittung als Fortbildungsbeleg für die Steuer.
Hinweis:	Bitte bequeme Kleidung mitbringen (Trainerhose oder Leggings, T-Shirt, Pullover, Socken). Verpflegungsmöglichkeiten im Personalrestaurant der Privatklinik Bethanien. Weitere Informationen zu unserem Kursangebot finden Sie unter www.spiraldynamik.com

Organisation:	Spiraldynamik Med Center Privatklinik Bethanien Restelbergstr. 27 CH 8044 Zürich	Tel: 0041 878 886 888 Fax: 0878 886 889
---------------	---	--

Anmeldung: Hiermit melde ich mich definitiv für folgenden Kurs an:

3D-Stretching

Kursbeginn: **15.11.2009** Kursleitung: **Eva Hager-Forstenlechner**

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

Land PLZ Ort: _____

Tel: P/G: _____

Beruf: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahme-, Zahlungs-, und Abmeldebedingungen.

Bitte einsenden an Spiraldynamik Med Center, Privatklinik Bethanien Restelbergstrasse 27, 8044 Zürich, oder faxen: +41 (0) 878 886 889

Bie Anmeldung per e-Mail: zuerich@spiraldynamik.com. Es gelten die Geschäftsbedingungen.