

Wandertage 2013

mit Achtsamkeit auf gelenkschonende Bewegungskoordination

Die Kursleiterin zeigt, wie das innovative Bewegungs- und Therapiekonzept der **Spiraldynamik®** beim Wandern geübt und umgesetzt werden kann.

Ziel ist es, die Bewegungskoordination beim Gehen so zu optimieren, dass die Gelenke geschont bzw. optimal belastet werden.

Jeder Teilnehmer wird bei seinen eigenen körperlichen Schwachpunkten unterstützt und erhält individuelle Lösungsansätze.

Das Gelernte kann auch in anderen Bewegungsdisziplinen wie Nordic Walking, Schneeschuhwandern, Skitouren, Jogging etc. umgesetzt und geübt werden.

Gehzeiten

Die Gehzeiten zwischen 3 – 5h (max. 7h) und Schwierigkeitsgrade werden den (schwächsten) Teilnehmern angepasst. Erwünscht sind wandergeübte, trittsichere Teilnehmer mit etwas Ausdauer.

Die Freude in der Natur zu sein und anatomisch richtig Gehen lernen, stehen jedoch im Vordergrund.

Kursleitung und Anmeldung

Corinne Eichholzer, Spiraldynamik® Advanced

Dipl. Masseurin und Bewegungspädagogin BGB / Lehrkraft am Ausbildungsinstitut der Schule für Bewegung, Zürich im Fach Gymnastik.

Anmeldung: 043 844 60 23 oder corinne@massage-und-bewegung.ch / Praxis für Massagen und Körperarbeit, Querstrasse 6, 8805 Richterswil

Daten

Sonntag, 7. April 2013
Sonntag, 26. Mai 2013
Sonntag, 23. Juni 2013
Samstag, 13. Juli 2013

Sonntag, 25. August 2013
Sonntag, 22. September 2013
Sonntag, 27. Oktober 2013

Kosten / Teilnehmer / Durchführung

- **Pro Person: CHF 50.--** exkl. Tagesproviant, individuelle Hin- und Rückreise (ev. Fahrgemeinschaften)
- 1 bis 10 Personen / die Teilnahme findet auf eigenes Risiko statt
- Die Wanderung findet nur bei trockener Witterung statt
- Naherholungsgebiete: Wägital, Walensee, Einsiedeln, Ybrig, Zürcher-Oberland
- Entscheidung über Durchführung und Treffpunkt jeweils am Vortag bis 16h

Mitnehmen

- Gutes Schuhwerk
- Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme)
- Genügend Tee oder Wasser
- Tagesproviant
- Wind- / Regenschutz
- Ersatz T-Shirt