# RUDOLF Spiraldynamik® & Nordic Walking Tageskurs

**Schwerpunkt:**
Stabiles Kreuz und Becken
Basiskurs für Senioren

## Dienstag, 24. Mai 2016

**Treffpunkt:** 10 Uhr im Geschäft von RUDOLF, Flims
**Kurszeiten:** 10 bis 17 Uhr
**Kosten:** CHF 160.–, statt CHF 250.– (RUDOLF Spezialpreis!)
**Kursleitung:** Christine Heel,
Spiraldynamik® Dozentin, Sportlehrerin und
Inhaberin der Gang- und Laufschule

**Anmeldung** mit Angabe der Rechnungsadresse
per E-Mail an **info@rudolf-alpinefashion.ch**

**RUDOLF** alpine fashion

since 1931

Nordic Walking FLIMS

rudolf-alpinefashion.ch

Die natürlichsten aller Bewegungen sind das Gehen und das Laufen. Die Spiraldynamik®-Gang- und Laufschule vermittelt Ihnen mehr Energie und ein völlig neues Gefühl von Lebendigkeit, Bewusstheit und Zentriertheit. Grundlage hierfür bietet die natürliche Impulskraft im Vorfuss, die Bewegungsökonomie der Beinspirale, die Achter- und Wellenbewegungen des Beckens, die Zentrierung der Mitte, die Beweglichkeit des Brustkorbs und die Aufrichtung des Kopfes.

**Kursziel**
Sie erlernen systematisch und individuell das Einmaleins des anatomisch richtigen Gehens und Laufens. Das Training schliesst die Lücken zwischen Anatomie, Geh- bzw. Lauftechnik und individuellem Stil. Bewusstes erforschen innerer Bewegungsbilder führen zu mehr Harmonie und Bewegungsökonomie.

**Kursinhalt**
Becken- und Kreuzstabilität, 3D-Dynamik, stabile Achsen, Rhythmus und Effizienz des Gehens und Laufens.

**Methodik**
Das Verstehen stellt die Basis für das Erleben des koordinierten Zusammenspiels von Beine, Rumpf und Arme dar. Innere Bilder helfen komplexe Bewegungsabläufe dreidimensional in die Dynamik des Gehens umzusetzen. Wahrnehmungsübungen, Tai Chi ähnliche Bewegungssequenzen und Schrittfolgen fokussieren das Wesentliche. Die dynamische Umsetzung des Nordic Walking in freier Natur fördert die Integration in den Alltag, ein entscheidender Schritt für Veränderung. Nicht Tempo und Leistung haben Priorität. Ökonomie und Bewegungsfluss sind angesagt.

---

**Halber Tag Indoor:**
Individuelle Bewegungsanalyse und -schulung

**Halber Tag Outdoor:**
direkte praktische Umsetzung des Nordic Walking unter spiraldynamischen Gesichtspunkten

---

**Hinweis**
Bitte bequeme Kleidung mitnehmen
(Trainingshose oder Leggins, T-Shirts, Pullover, Socken für Indoor, Outdoorausrüstung (wetterfest)