



## **RUDOLF Flims**

### **Spiraldynamik® und Nordic Walking – Die Kunst des Gehens neu entdecken**

#### **Was ist Spiraldynamik®?**

Eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper!

Das anatomisch-funktionell begründete Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik® verbindet die Kunst und Wissenschaft der Bewegung. Das Biodesign des Bewegungsapparates definiert den koordinierten Gebrauch. Die Spirale entspricht als geometrisches Modell der Form von Knochen, Bändern und Muskeln. Fußskelett, Kreuzbänder und die Stellung der Wirbelgelenke sind nur einige Beispiele. Im Verstehen des Konstruktionsprinzips der menschlichen Anatomie liegt der Schlüssel zur koordinierten Bewegung. Koordiniert ist, was anatomisch sinnvoll ist.

Lassen Sie sich inspirieren von dem Wunderwerk ihres Körpers und entdecken Sie Ihr natürliches Bewegungspotential wieder neu. Gehen ist die Urbewegung des Menschen. Sich anatomisch korrekt zu bewegen, ist oftmals die Lösung bei verschiedenen Beschwerden von Kopf bis Fuss oder hilft, diese nachhaltig zu vermeiden. Prävention durch intelligente Bewegung!

#### **Der Lernprozess:**

Staunen: Lassen Sie sich begeistern vom Wunderwerk "Mensch".

Lernen: Das Einmaleins der menschlichen Bewegung im Gehen.

Neue Bewegungsdimensionen: Werden Sie wieder beweglicher an den wirklich wichtigen Körperabschnitten.

Kraft finden: Die Muskeln kräftigen, die dem Körper mehr Halt in der Bewegung vermitteln.

Nach innen lauschen: Finden Sie ein völlig neues Gehgefühl.

#### **Die Workshops im Überblick:**

Verwurzelt und getragen durchs Leben – Fussstabilität in der Dynamik.

Weich landen, kraftvoll Abstossen – das Knie, ein perfekter Stossdämpfer.

Sich von den eigenen Schritten tragen lassen – 3D Perfektion im Hüftgelenk.

Kraft aus der eigenen Mitte – Becken in Bewegung.

Freiheit im Brustkorb – Das neue Gehgefühl.

Kopf, Nacken, Schulter – Aufrichtung und Schwingung im Gehen.

Die Kurse starten indoor mit wenig Theorie und viel Bewegungsübungen.

Am Nachmittag üben wir das Gelernte beim Nordic Walking in der nahen Umgebung von Flims.

Das Gelernte ist auch in anderen Sport- und Bewegungsarten anwendbar.



## Kursdaten und Schwerpunkte 2017/2018

### Dienstag, 26.9.2017

#### Schwerpunkt: Kraft aus der eigenen Mitte – Becken in Bewegung

- Staunen: Das eigene Potential im Becken erkennen, verstehen und schätzen lernen.
- Lernen: Das Einmaleins der Beckenkoordination im Gehen.
- Neue Bewegungsdimensionen: Die Beweglichkeit im Becken entdecken.
- Halt im eigenen Fundament finden: Kraftaufbau Bauch, Rücken, Po.
- Die Urkraft wieder finden: Integration des Gelernten ins Nordic Walking.

### Montag, 5.2.2018

#### Schwerpunkt: Freiheit im Brustkorb - Das neue Gehgefühl

- Staunen: Das eigene Potential im Brustkorb erkennen, verstehen und aktivieren Lernen.
- Lernen: Das Einmaleins der Wirbelsäulen- und Brustkorbbkoordination im Gehen.
- Neue Bewegungsdimensionen: Beweglichkeit im Brustkorb fördern.
- Kraftvoller Ausdruck und Atem: Kraftaufbau Rücken- und Rippenmuskeln.
- Mit dem Herzen sehen: Integration des Gelernten ins Nordic Walking.

### Freitag, 25.5.2018

#### Schwerpunkt: Verwurzelt und getragen durchs Leben - Fussstabilität und -dynamik

- Staunen: Das eigene Potential der Füße erkennen, verstehen und aktivieren lernen.
- Lernen: Das Einmaleins der Fusskoordination im Gehen.
- Neue Bewegungsdimensionen: Beweglichkeit in den Füßen fördern.
- Kraftvolle Verwurzelung: Kraftaufbau Fuss- und Unterschenkelmuskeln.
- Sich von den eigenen Füßen getragen fühlen: Integration des Gelernten ins Nordic Walking.

<b>Zeiten:</b>	9.30	Treffpunkt RUDOLF Flims Waldhaus, Materialausgabe
	10.00 – 12.00	Indoor: Hotel Schweizerhof Flims Waldhaus
	12.00 – 12.45	Mittagessen leicht und saisonal: Hotel Schweizerhof
	13.00 – 14.30	Outdoor
	14.30 – 15.00	Getränkepause: Hotel Schweizerhof
	15.00 – 16.00	Outdoor
	16.00	Materialrückgabe
<b>Kosten:</b>	ab 16.30	Wellness individuell, Hotel Schweizerhof
	160 CHF	Tageskurs (RUDOLF Spezialpreis inkl. Verpflegung und Wellness!)
	110 / 240 CHF	mögliche Übernachtung am 26.9.2017 im EZ / DZ pro Nacht inkl. Frühstück (Schweizerhof Spezialpreis!)
	170 / 310 CHF	mögliche Übernachtung am 5.2.2018 im EZ / DZ pro Nacht inkl. Frühstück (Schweizerhof Spezialpreis!)
<b>Kursleitung:</b>	Christine Heel, Spiraldynamik® Dozentin, Sportlehrerin und Inhaberin der Gang- und Laufschule	
<b>Anmeldung:</b>	mit Angabe der Rechnungsadresse per E-Mail an <a href="mailto:info@rudolf-alpinefashion.ch">info@rudolf-alpinefashion.ch</a> , jeweils bis 10 Tage vor Kursbeginn	
<b>Hinweis:</b>	Bitte bequeme Kleidung mitnehmen: Trainingshose oder Leggings, T-Shirts, Pullover, Socken für Indoor, Outdoorausrüstung (regenfest), Badebekleidung	