

*Spiraldynamik*  
intelligent movement

## TIGERWALK GEH- & LAUFWORKSHOP

Anatomisch-physiologisch korrektes  
Bewegungstraining

### INHALT

Der Laufworkshop für alle, die schon immer mal genau wissen wollten, wie man anatomisch-physiologisch korrekt geht und läuft. GEHEN und LAUFEN sind archaische Bewegungsmuster, in denen sich unsere gesamte Bewegungskoordination widerspiegelt.

### ZIELGRUPPE/VORAUSSETZUNG

Ob als Verletzungsprävention und zur Leistungssteigerung für Läufer oder als natürliches Bewegungstraining für alle, die zu Fuß unterwegs sind – der Erfolg ist garantiert.

### AUFBAU/BESCHREIBUNG

Wenn man es richtig macht sind gehen und laufen ein hervorragendes Ganzkörpertraining, welches den Körper von Kopf bis Fuß gesund erhält. An diesen zweieinhalb Tagen wenden wir uns demzufolge allen Körperabschnitten zu und arbeiten an einer anatomisch korrekten Bewegungskoordination und dem harmonischen Zusammenspiel aller Körperteile. Unterstützend betrachten wir die Anatomie, um zu verstehen, wie Bewegung funktioniert. Das Wissen dazu stammt aus der Spiraldynamik®. Theorie, Praxis und Bewegung im Freien wechseln ab. Deshalb bringt bitte auch Kleidung und fußgerechte Schuhe für draußen mit. Die intensive Betreuung jedes Einzelnen liegt mir am Herzen.

Teilnehmerzahl: mindestens 10 und maximal 16 Personen

### Dozenten

#### Lilla Wuttich

Physiotherapeutin, Yogalehrerin,  
Dozentin für Spiraldynamik®

### Zeiten

Der Workshop geht über drei Tage

Tag 1 von 17 bis 20 Uhr

Tag 2 von 10 bis 17 Uhr

Tag 3 von 10 bis 17 Uhr

### Wo

Chausseestr. 17  
10115 Berlin

#### Verkehrsverbindung:

U-Bhf. Naturkundemuseum,  
S/U-Bhf. Nordbahnhof u. Tram M5

### Preis/Buchung

350,00€

Der Kurs kann nur komplett gebucht werden. Die Anmeldung wird verbindlich mit Zahlung der Kursgebühr.

Buchungen unter:  
www.8chtsam-workshops.de