

## KURSE FÜR ALLE

### SPIRALDYNAMISCHES WANDERN GELENKSCHONEND UND EFFIZIENT

<b>Daten</b>	Samstag, 15. Juni oder Sonntag, 6. Oktober 2024
<b>Zeit</b>	10.00 – 16:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Edelweisschütte, Malix
<b>Treffpunkt</b>	10.00 Uhr Bergstation Brambrüesch
<b>Kursleitung</b>	Danny Gutzler (081 252 56 84)
<b>Anforderungen</b>	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
<b>Ausrüstung</b>	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/ Trekkingschuhe mit gutem Profil
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die wichtigsten spiraldynamischen Gangkomponenten kennenlernen und im Gelände erfahren</li><li>– Vertieftes Verständnis der eigenen Befindlichkeiten und anatomischen Voraussetzungen, um Schmerzen beim Wandern entgegenzuwirken</li><li>– Praktische, aufbauende Übungen zum mitnehmen und weiterüben</li></ul> <p>Begrüssung und Einführung zum Thema. Kleine Wanderung mit Ganganalysen bis zum Mittagspicknick im Kurslokal der Edelweisschütte (Lunch selbst mitbringen). Kurze Theorie-Einheit zur Anatomie des Gangapparates. Danach machen wir eine leichte Wanderung mit Übungen und Analysen der eigenen Ist- &amp; Soll-Situation.</p>
<b>Kursziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Die eigene anatomische Ausgangslage besser verstehen.</li><li>– Durch Übungsreihen erlernen, wie man seine Gangmuster positiv beeinflussen kann.</li><li>– Übungen kennenlernen, die einem helfen, sich effizient und gelenkschonend beim Wandern zu vergnügen.</li></ul>
<b>Kurskosten</b>	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. kleiner Dokumentation: <ul style="list-style-type: none"><li>– WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person</li><li>– Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person</li></ul> <b>Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.</b>
<b>Anmeldung</b>	bis 10. Juni/30. September 2024 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
<b>Abmeldung</b>	Begründete Abmeldungen bis 7 Arbeitstage vor Kursdurchführung bleiben ohne Folgekosten. Bei Abmeldungen weniger als 7 Arbeitstage vor Kursbeginn werden 50% der Kurskosten verrechnet, bei Abmeldungen am Vortag des Kurses, am Kurstag oder bei Nichterscheinen am Kurs sind 100% der Kurskosten fällig.
<b>Bemerkungen</b>	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmer