

KURSE FÜR ALLE

SPIRALDYNAMISCHES WANDERN GELENKSCHONEND UND EFFIZIENT

Daten	Sonntag, 28. September 2025
Zeit	10.00 – 16:00 Uhr
Kursort	Edelweisschütte, Malix
Treffpunkt	10.00 Uhr Bergstation Brambrüesch
Kursleitung	Danny Gutzler (081 252 56 84)
Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/ Trekkingschuhe mit gutem Profil
Kursinhalt	<ul style="list-style-type: none">– Die wichtigsten spiraldynamischen Gangkomponenten kennenlernen und im Gelände erfahren– Vertieftes Verständnis der eigenen Befindlichkeiten und anatomischen Voraussetzungen, um Schmerzen beim Wandern entgegenzuwirken– Praktische, aufbauende Übungen zum mitnehmen und weiterüben <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- & Soll-Situation.</p>
Kursziele	<ul style="list-style-type: none">– Die eigene anatomische Ausgangslage besser verstehen.– Durch Übungsreihen erlernen, wie man seine Gangmuster positiv beeinflussen kann.– Übungen kennenlernen, die einem helfen, sich effizient und gelenkschonend beim Wandern zu vergnügen.
Kurskosten	Instruktion/Betreuung durch Fachperson, inkl. kleiner Dokumentation: <ul style="list-style-type: none">– WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person– Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.
Anmeldung	bis 22. September 2025 Mit Absenden des Anmeldeformulars ist die Anmeldung verbindlich.
Abmeldung	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.
Bemerkungen	Die Wanderwege Graubünden behalten sich das Recht vor, bei nicht erreichten der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer