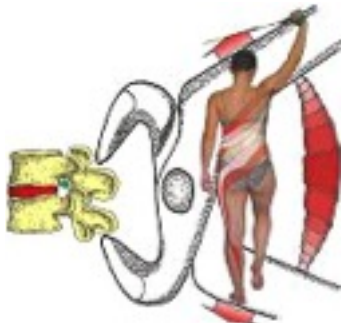


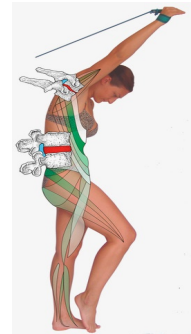
# Spiralmuskeltraining nach Dr. Richard Smisek

Astrid Kriech, Spiralmuskel Trainerin [www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)

Das Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek ist im Rahmen von Präventionssport eine systematische Pflege der Wirbelsäule und des gesamten Bewegungsapparates:



- Prävention (Rücken- & Haltungsschule)
- Regeneration
- Konditionstraining
- Therapie



Beim Spiralmuskeltraining werden, meist im Stehen, aber auch sitzend (Gehbehinderte Personen, bei Gleichgewichtsstörungen, Rollstuhlfahrer), mittels ausholender, langsamer und exakter Bewegungen mit geringem Kraftaufwand **Übungen mit einem elastischen Seil** durchgeführt.

Diese dienen der Mobilisierung und Stabilisierung der ganzen Wirbelsäule sowie der Aktivierung der Spiralmuskelketten.

Neben dem kompletten Bewegungsapparat werden auch die inneren Organe systematisch aktiviert und „mitbehandelt“, bzw. „mitbewegt“. Während des Übens beachten wir die Grundsätze der richtigen und natürlichen Bewegungskoordination.

Im **Anfänger Kurs** erlernen Sie die 12 Grundübungen aus dem Spiralmuskeltraining nach Dr. R. Smisek. Diese 12 Grundübungen kräftigen und **dehnen die wichtigsten Muskeln** unseres Körpers. Mit diesen 12 Grundübungen erlernen Sie **ein ca. 15minütiges Ganzkörpertraining**, das nicht nur Ihren kompletten Bewegungsapparat gesund und aufrecht erhält, sondern auch in der Lage ist Schmerzen zu lindern, und Ihre Kondition und Kraft zu stärken.

**Mittwochs, 9.00 – 10.00 Uhr im netzpunkt-zimlisberg**

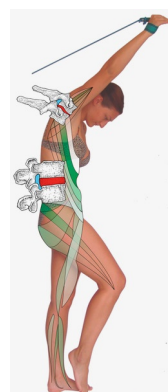
15.9. / 22.09. / 20.10. / 27.10. / 3.11. / 17.11. / 24.11. 2021

12.1.2022 / 26.1. / 2.2. / 9.2. / 16.2. 2022

**Jeder Kurs besteht aus 12 Lektionen a 60 Minuten.**

Während der Schulferien findet kein Kurs statt.

**Senioren** und **Menschen mit Gehbehinderung/Rollstuhlfahrer** sind auch in den Kursen herzlich willkommen. Alle Übungen können im Sitzen durchgeführt werden, denn die spiralen Muskelketten werden auch im Sitzen aktiviert, und können so helfen einer Atrophie (Absterben/Rückbildung) der Beinmuskulatur entgegen zu wirken.



**Kurskosten:**

300 CHF für Anfänger-Kurs  
oder 25 CHF pro Lektion

**Anmeldung zum Kurs – oder mehr Infos**  
**Gesundheitspraxis Astrid Kriech**

079 318 17 90

[astrid@kriech-gsund.ch](mailto:astrid@kriech-gsund.ch)

[www.kriech-gsund.ch](http://www.kriech-gsund.ch)