Wanderwege Graubünden – Sendas Grischunas – Sentieri Grigioni
Kornplatz 12 | 7000 Chur | T 081 258 34 00 | info@wwgr.ch | wanderwege-graubünden.ch

KURSE FÜR ALLE

LEICHT UND BESCHWINGT UNTERWEGS –

DANK SPIRALDYNAMIK GESUNDUND EFFIZIENT WANDERN

Daten	Samstag, 18. September 2027
Zeit	10.00 – 16:00 Uhr
Kursort	Edelweisshütte, Malix
Treffpunkt	10.00 Uhr Bergstation Brambrüesch (Anreise per Brambrüeschbahn ab Chur oder per PKW über Malix)
Kursleitung	Danny Gutzler, Gesundheitscoach (081 252 56 84)
Anforderungen	keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich
Ausrüstung	Rucksack mit Wetterschutz, Wander-/ Trekkingschuhe mit gutem Profil, Verpflegung aus dem Rucksack
Kursinhalt	– 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
Wanderung	Kleine Wanderung mit Ganganalysen bis zum Mittagspicknick im Kurslokal der Edelweisshütte. Kurze Theorie-Einheit zur Anatomie des Gangapparates. Danach machen wir eine leichte Wanderung mit Übungen und Analysen der eigenen Ist- & Soll-Situation.
Kursziele	– 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: – WWGR-Mitglieder: CHF 80.00/Person – Nichtmitglieder: CHF 95.00/Person **Bitte in bar und passend direkt vor Ort bezahlen.**
Anmeldung	bis 13. September 2027 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 erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl, den Kurs abzusagen.
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmer