

KURSE FÜR ALLE

SPIRALDYNAMISCH WANDERN – LEICHT & GESUND

Daten	Sonntag, 6. September 2026
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	– 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 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.
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 31. August 2026 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