

Spiraldynamik® Workshop für Schwimmer:innen

Mit Spiraldynamik effektiver vorwärtskommen



Die Idee

Oft habe ich den Wunsch von Schwimmer:innen gehört, dass jemand sie individuell anschaut, die so echt draus kommt....! Et Voilà!

Die Ziele

Leichter, effektiver vorwärtskommen beim Kraulschwimmen durch Anwendung der Spiraldynamik® Prinzipien. Spüren, wie sich der Körper koordiniert bewegen kann und wie dadurch gewisse Beschwerden gelindert werden oder sogar nachlassen können. Eigenes Potenzial erkennen und umsetzen lernen.

Zur Methodik

Praxisorientierter Workshop in Kleingruppe (6-8 TN) mit präzisem und individuellem Lernen im Wasser, Rückmeldung zur Qualität der Bewegung sowie unterstützende Erklärungen und Übungen an Land. In der Einführung werden die Spiraldynamik Prinzipien erklärt und im Abschlussteil bekommen alle Teilnehmer:innen 2 spezifische Übungen für zuhause mit. Dazwischen Schwimmen in der Bahn mit pointierten individuellen Feedbacks.

Die Voraussetzungen

Locker mehrere Bahnen (25m Bahn) Kraulschwimmen (Rückenschwimmen) können. Dieses Training ist für Erwachsene über 16 Jahren.

Die Trainerin

Heike Heeger (1957) wohnt in Büdingen bei Frankfurt und ist seit vielen Jahren Schwimm- und Cheftrainerin von deutschen Meisterschwimmer/innen. Als Physiotherapeutin und Spiraldynamik® Fachperson Intermediate hat sie die Spiraldynamik mit Erfolg in ihre Schwimmtrainings integriert. Heike coacht 6 x in der Woche die 1. Mannschaft vom SV Gelnhausen oder geniesst ihre 18 Grosskinder. Mit Unterstützung von Monica Fischer Straub, Spiraldynamik® Dozentin

Datum, Zeit & Ort

Samstag, 18. April 2026 von 13 – 17 Uhr

<https://www.sportamt-bern.ch/sportanlage/schwimmbhalle-neufeld/>

Kosten

170.- CHF für 4 h inklusive Eintritt Bad (oder 160.- CHF mit Abo).

Mit der Bezahlung (twint) ist die Buchung definitiv. Danke!

Ein adäquater Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldung

Für die 8 Plätze gilt: First come, first serve. Anmelden via E-mail an Monica Fischer Straub willkommen@raumfuerentfaltung.ch. Für twint/Informationen: +41 79 766 48 20.