

Spiraldynamik



Spiraldynamik – die intelligente Gebrauchsanweisung für den Körper. Ein Lehr- und Lernkonzept, das im Karatesport ebenso hilfreich und effizienzsteigernd ist wie in anderen Trainingsformen, Therapie und Prävention. Selbstverantwortung und Know-how sind das Fundament für intelligentes Training, das Bewegung erst zum Erfolgsrezept der Natur macht. Für den Karateka heisst das: bewussteres Training, höhere Effizienz, kontrolliertere Technik, mehr Power.



«Spiraldynamik» – the intelligent instructions for use for your body. A concept for teaching and learning which is equally helpful and utmost efficient for Karate as well as for other forms of training – it is both therapy and prevention. Selfresponsibility and know-how are the fundament for intelligent training, that makes moving your body a successful formula of nature. This means for a Karateka: more awareness in training, higher efficiency, a better control of the technique, more power.

