



**Bewegungswerkstatt
Carolyn Ohnesorge**
Dipl.-Tanzpädagogin (ARS)
Dipl.Spiraldynamik® Fachkraft LI
Klavierunterricht
Sophie-Scholl-Str.20
75015 Bretten/ Kupferhölde
Tel: 07252/ 84472
www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de
kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Kursangebot 2016

Wöchentliches Angebot in Bretten

- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz ab 59**
Mo 10:15-11:30 Uhr ab 11. Januar 11x
ab 4. April 14x
ab 12. Sep 13x
Beweglicher und vitaler werden
- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz ab 59**
Do. 9:30-10:45 Uhr (Ballettstudio Forkel, Weißhofer-Galerie), Einstieg jederzeit
Lebenslust und Lebensfreude durch gesteigerte Beweglichkeit
- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**
Mo. 19:00 Uhr ab 11. Jan. 10x
ab 4. April 13x
ab 26. Sep. 11x
Aufrichtung der Wirbelsäule und gelenkgerechte Bewegung mit Kreativität und Schwung
- **Spiraldynamik® Schulter-Schulung**
Mi, 19:00 Uhr, ab 13. Januar, 11x
Do 19:00 Uhr, ab 14. Januar, 9x
Spannungen lösen, Nacken lockern-stabile Hände
- **Spiraldynamik® Fuß-Schule**
Mi. 19:00 Uhr, ab. 6.. April 14x
Do. 19:00 Uhr, ab 7. April 12x
**Steigerung von Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit der Füße.
Lockerung und Stabilisierung des Hüftgelenks**
- **Spiraldynamik® Wirbelsäulen-Training**
Mi. 19:00 Uhr, ab 28. September 12x
Do. 19:00 Uhr, ab 29. September 12x
Mehr Vitalität durch optimierte Körperaufrichtung

Einzelstunden Spiraldynamik®

- **Körperarbeit im Einzelunterricht**
nach Vereinbarung
Individuelle Zuwendung und Anleitung
- **Funktionelle Massage**
nach Vereinbarung
Von Fuß bis Kopf tiefenbewegt

Tageskurse Termine

- **Körperarbeit und Tanz**

Sa. 27. Februar 10:00 – ca. 17:00 Uhr.

75015 **Bretten-Gölshausen**, Gemeindesaal Ev. Kirche, Mönchstr.5
Teilnehmerbeitrag: 50 € (5€ Rabatt bei Anmeldung bis 7. Feb.)

Anmeldeschluss: 14.Feb.

- **Fuss-Schule für Jung und Alt**

Sa. 23. April 10:00 – ca. 17.00 Uhr

75015 **Bretten-Gölshausen**, Gemeindesaal Ev. Kirche, Mönchstr.5
Teilnehmerbeitrag: 65€ (5€ Rabatt bei Anmeldung bis 1. April)

Anmeldeschluss: 11. April

- **Tanz und Bewegung im Grundschulalter**

Sa 8. Oktober 13:00-18: 00 Uhr

73252 **Lenningen** Vereinsräume Brucken, Postweg 25

Teilnehmerbeitrag: 45€ (5€ Rabatt bei Anmeldung bis 3. Sep.)

Anmeldeschluss: 24. Sep.

- **Körperarbeit und Tanz ab 55,**

Sa, 12. November 10:00 - ca. 17:00 Uhr

75015 **Bretten-Gölshausen** Gemeindesaal Ev. Kirche, Mönchstr.5

Teilnehmerbeitrag: 50€ (5€ Rabatt bei Anmeldung bis 22. Okt.)

Anmeldeschluss: 29. Oktober

Tageskurse Inhalt

- **Körperarbeit und Tanz**

Aufrichtung der Wirbelsäule und gelenkgerechte Bewegung mit Wissen, Kreativität & Schwung

Wie bewege ich mich funktionell-sinnvoll, bewegungsökonomisch und strukturerhaltend?

Wie erkenne ich Bewegungsmuster, die mich in Beschwerden bringen?

Das anatomisch-begründete Bewegungs- und Therapie-Konzept der Spiraldynamik® öffnet uns neue Wege im biomechanischen Verständnis, weg von Beschwerden und Schmerz verursachenden Bewegungsmustern, hin zu entlastenden, wohltuenden Bewegungsabläufen.

Die wiedergewonnene Bewegungsfreiheit wird verinnerlicht in geführten und freien Improvisationen auf, die Aufgabe unterstützende, Musik aus Gegenwart und Tradition.

Angesprochen sind alle, die mehr wissen wollen über anatomische Zusammenhänge von Bewegungsgewohnheiten und Schmerzen.

Und alle, die mehr wissen wollen über wie Anmut, Aufrichtung der Wirbelsäule, Gleichgewicht, Schulterbeweglichkeit, Beschwerdefreiheit in Rücken, Hüftgelenk, Knien und Füßen wieder erlernt werden können.

Ein Tag des Entdeckens, der freudvollen Bewegung, der Ent-Spannung, des Miteinander in Musik und Bewegung.

Ziel der spiraldynamischen Körperarbeit ist die Gesundheitsförderung.

Ziel des Tanzangebotes ist das Erleben von Bewegungs-Genuss..

Beides zusammen ergibt: LEBENSFREUDE DURCH BEWEGLICHKEIT UND TANZ

Mehr unter: Spiraldynamik

- **Körperarbeit und Tanz ab 55**

Lebensfreude und Beweglichkeit durch Tanz

Das "reife" Alter hat nicht zwingend mit Bewegungseinschränkung zu tun. In diesem Kurs geht es um das Neu-Entdecken von (verlernten?) Bewegungsabläufen, um (Wieder-) Erlangen von Koordination, um Freude am Miteinander im Tanz und Spaß an der Bewegung. Tänzerische Schwerpunkte sind der internationale Folkloretanz und der ZeitgenössischeTanz. Der Kurs ist vor allem an jene gerichtet, die sich steif und un gelenk fühlen und ...doch so gerne tanzen würden!

Und an jene, die mehr über die menschliche Bewegungskoordination und Korrektur von Bewegungsabläufen erfahren möchten.

Mehr unter: Körperarbeit und Tanz, Spiraldynamik

- **Fuss-Schule für Jung und Alt**

- Vorbeugungs-und Behandlungsstrategien**

- Für Kinder und Erwachsene mit Fuß- und Kniebeschwerden und diejenigen, die diese vermeiden wollen. Der Fuß beginnt im Becken und hat Auswirkungen auf das Knie- und Hüftgelenk. Anatomisches und funktionelles Wissen über strukturelle Zusammenhänge bereitet uns den Weg aus Fehlstellungen heraus. Bewusstseins-schulung, spielerische Übungen zur Integration in Alltagssituationen wie Stehen, Sitzen, Gehen, Liegen und Massagetechniken helfen uns dabei. Grundlage ist das medizinisch-therapeutische Konzept der Spiraldynamik. Gedacht ist ein Generationen übergreifender Tag. Kinder bitte in Begleitung eines Erwachsenen. Mehr unter: Spiraldynamik.

- **Tanz-und Bewegungswerkstatt für Multiplikatoren im Grundschulbereich**

- Wie locken wir aus den Kindern verborgenes Bewegungspotential? Wie führen wir sie in die Stille? Wie sensibilisieren wir die Kinder für die Wahrnehmung ihres Körpers? Wie erreichen wir lautloses, gelenkgerechteres, freudestrahlendes Hüpfen, Galoppieren, Laufen? Offene Tanzaufgaben, feste Tanzformen, Singtänze, die Auseinandersetzung mit unserer Anatomie in ihrer Funktionalität und zwischendurch die Stille bilden den Inhalt dieses Tages. Gedacht für all Diejenigen, die mit Kindern im Grundschulalter auf dem Gebiet Tanz, Bewegung und Körperaufrichtung freudvolle Anregungen und neue Impulse suchen. So Manches davon kann ins Klassenzimmer-Geschehen integriert werden und wirkt öffnend und bereichernd auch auf die Lehrperson.

- Carolyn Ohnesorge ist Dipl. Tanzpädagogin und Physiopädagogin und arbeitet seit vielen, vielen Jahren mit Kindern. Derzeit leitet sie in einer Grundschule eine wöchentliche Tanz-und Bewegungswerkstatt und führt Tanzprojekte im Klassenverband durch.

- **Carolyn Ohnesorge** ist Dipl. Tanzpädagogin und Dipl. Spiraldynamik-Fachkraft (mit Physiopädagogin übersetzbar) und verfügt über langjährige Unterrichtserfahrung in den Bereichen Tanz, Körperarbeit und Musik. Sie unterrichtet mit Schwung und Einfühlungsvermögen, Präzision und Hingabe.

- **Sichern Sie sich Ihren Platz durch frühzeitige Anmeldung**

Spiraldynamisches Wirbelsäulen-Training in Betrieben

Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeitern eine **Schulung für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.**

Gerne gestalte ich Ihren „Betriebsausflug“ mit Körperarbeit und Tanz.

Spiraldynamik®

Die Spiraldynamik® ist ein dreidimensionales, anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Das der Spiraldynamik® zugrunde liegende Bewegungsprinzip ist eine dreidimensionale Bewegungsform zwischen zwei Polen, die sich wie ein roter Faden durch die funktionelle Anatomie des menschlichen Bewegungssystems zieht.

Hinter all den Strukturen im „Bauplan Mensch“ verbirgt sich eine nachvollziehbare Systematik. Diese ist nicht neu erfunden,- aber durch Spiraldynamik®-Experten nutzbar gemacht worden: klar definiert und praktisch anwendbar.

Als „evolutionsgeschichtliche Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper „ macht die Spiraldynamik® gesunde und sinnvolle Bewegungen von Kopf bis Fuss verständlich und erlernbar.

Sich „gemäß Bauplan“ zu bewegen, heisst, die eigene Körper-und Bewegungsintelligenz zu kennen und das eigene Potential zu entfalten.

Die meisten Menschen benötigen dazu Information, Wahrnehmungsschulung und ganz gezielte Übungen. Diese erhalten sie in Spiraldynamik®- Therapie- und Bewegungsstunden.

Bewegungsintelligenz ist ideal für körperlich aktive Patienten. Patienten werden aktiv an der Ursachenforschung und an der Behandlung ihrer Schmerzen beteiligt- getreu dem Motto: Trainieren statt operieren! Je früher desto präventiver, je später, desto therapeutischer.

Spiraldynamik® Akademie AG, Zürich

Mehr unter:www.spiraldynamik.com

Veranstaltungen im Tanzvergnügen

- **Folkloretanz zum Mittanzen:**

Sa. 16. Januar 20 Uhr

Sa. 12. März 20 Uhr

Sa. 9. April **SquareDance**, 20 Uhr, bitte bis 4. April anmelden

So. 26. Juni Sommertanzfest, 16:00 Uhr

Sa. 17. September, 20 Uhr

Sa. 15. Oktober 20 Uhr

Lebenslust und Lebensfreude

im Rhythmus und Schwung traditioneller Musik

- **Swing zum Mittanzen**

Sa. 30. Januar 20 Uhr, bitte paarweise kommen

Ausgelassene Lebensfreude im Einklang mit Musik und Partner.

Selten erlebbare „Eigen-Dynamik“. Lachen und Heiterkeit.

- Der Eintritt für diese Veranstaltungen ist frei.

Ich bitte um Anmeldung.

Um eine Spende für den Sozialfond der Bewegungswerkstatt wird gebeten.

Für die Tanzpause bitte einen Beitrag für das Büfett mitbringen.

Getränke stehen bereit.

Tanzanimation

Kommunikatives Miteinander in Bewegung & Heiterkeit.

Gönnen Sie Ihrem Fest oder Ihrer Betriebsfeier ein Mitmach-Event mit geselligen Tanzformen aus zeitgenössischem Tanz und Folkloretanz.

Kontaktieren sie mich zur Terminvereinbarung und Absprache der inhaltlichen Wünsche.

Tanz in Schulen

Führung und Unterstützung tanzbezogener Projekte und AGs

Augenmerk auf körpergerechte Bewegungsmuster und kreative, kommunikative Tanzgestaltung.

Musisch-kreative Familienwoche

Fünf Tage sich mit eigenen oder geliehenen Kindern in gut strukturierter, weitgefächerter Kreativität auf dem Gelände einer mittelalterlichen, geheimnisvollen Burg hoch über dem Main verlieren.

Singen, Tanzen, Basteln, Theaterspielen, Musizieren,

Bewegungstheater, Märchenspiel, Freude am Miteinander von Jung und Alt

Termine in den bayrischen und baden-württembergischen Pfingstferien

Di 17.-So. 22. Mai 2016

Näheres und Anmeldung unter: www.burg-rothenfels.de

Klavierunterricht

Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren, Musikwerkstatt, Improvisation, Literatur