



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 2016/17

Wöchentliches Angebot in Bretten

- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz ab 59**
Mo 10:15-11:30 Uhr ab 12. September 2016 12x
ab 9. Januar 2017 11x
ab 24. April 14x
Beweglicher und vitaler werden
- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz ab 59**
Do. 9:30-10:45 Uhr (Studio Forkel, Weißhofer-Galerie), Einstieg jederzeit
Lebenslust und Lebensfreude durch gesteigerte Beweglichkeit
- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**
Mo. 19:00 Uhr ab 19. Sep. 2016 11x
ab 9. Jan. 2016 10x
ab 24. Apr. 2016 13x
Aufrichtung der Wirbelsäule und gelenkgerechte Bewegung mit Kreativität und Schwung
- **Spiraldynamik® Wirbelsäulen-Schulung**
Mi. 19:00 Uhr, ab 28. September 2016 12x
Do 19:00 Uhr, ab 29. September 2016 11x
Mehr Vitalität durch optimierte Körperaufrichtung
- **Spiraldynamik® Schulter-Schulung**
Mi, 19:00 Uhr, ab 11. Januar 2017 12x
Do 19:00 Uhr, ab 12. Januar 2017 12x
Ent-Spannung von Schultergürtel, Nacken, Kiefer und Händen
- **Spiraldynamik® Fuß-Schule**
Mi. 19:00 Uhr, ab. 26. April 2017 11x
Do. 19:00 Uhr, ab 27. April 2016 10x
**Steigerung von Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit der Füße.
Lockerung und Stabilisierung des Hüftgelenks**
- **Männerkurs Spiraldynamik®**
Mi 17:45 Uhr oder 20:15 Uhr, nach Nachfrage
Männer unter sich.

Einzelstunden Spiraldynamik®

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

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.

Tanz in Schulen

- **Führung und Unterstützung tanzbezogener Projekte und AGs**
Augenmerk auf körpergerechte Bewegungsmuster und kreative, kommunikative Tanzgestaltung.

Tageskurse Termine

- **Fuss-Schule für Jung und Alt**
Sa., 11. Februar, (oder **Körperarbeit und Tanz**, bitte nachfragen, ebenso die Zeiten)
73252 **Lenningen**, Vereinsräume Brucken, Postweg 25 r
Sa., 13. Mai.10:00 - 17.00 Uhr
75015 **Bretten-Gölshausen** Gemeindesaal Ev. Kirche, Mönchstr.5
- **Körperarbeit und Tanz**
Sa 11. Februar (oder **Fuß-Schule**, bitte nachfragen, ebenso die Zeiten)
73252 **Lenningen**, Vereinsräume Brucken, Postweg 25
Sa, 18. März 10:00 – 17:00 Uhr.
75015 **Bretten**, Bewegungswerkstatt Ohnesorge, Sophie-Scholl-Str. 20
- **Körperarbeit und Tanz ab 55,**
Sa, 18. November 10:00 - ca. 17:00 Uhr
75015 **Bretten**, Bewegungswerkstatt Ohnesorge, Sophie-Scholl-Str. 20
- **Tanz und Bewegung im Grundschulalter**
Sa., 1. Apr.
Weikersheim (Näheres wird noch bekannt gegeben)
Sa., 14. Okt. (Zeiten bitte nachfragen)
73252 **Lenningen**, Vereinsräume Brucken, Postweg 25

Tageskurse Inhalt

● Körperarbeit und Tanz

Aufrichtung der Wirbelsäule und gelenkgerechte Bewegung mit 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 .

● 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. Tänzerischer Schwerpunkte sind der internationale Folkloretanz und der Zeitgenössische Tanz. Der Kurs ist vor allem an jene gerichtet, die sich steif und ungelentk fühlen und ...doch so gerne tanzen würden! Und an jene, die mehr über die menschliche Bewegungskoordination und Korrektur von Bewegungsabläufen erfahren möchten.

Mehr: siehe "Körperarbeit und Tanz"

- **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. Bewusstseinsbildung, 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.

- **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 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 arbeitet seit vielen, vielen Jahren mit Kindern.

- **Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt!
Sichern Sie sich Ihren Platz durch frühzeitige Anmeldung!**

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 Bewegungskompetenz 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.

Bewegungskompetenz 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.

Veranstaltungen im Tanzvergnügen

Folkloretanz zum Mittanzen:

Sa. 17. September 2016, 20 Uhr

Sa. 15. Oktober 2016, 20 Uhr

Sa. 14. Januar 2017, 20 Uhr

Sa. 11. März 2017, 20 Uhr

Sa. ?? April 2017 **SquareDance**, 20 Uhr, bitte bis 11. April anmelden

So. 25. Juni 2017 Sommertanzfest, 16:00 Uhr

Lebenslust und Lebensfreude

im Rhythmus und Schwung traditioneller Musik

Swing zum Mittanzen

Sa 18. Februar 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.

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 Pfingst- und Sommerferien:

Di 6. bis So. 11. Juni 2017

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

Klavierunterricht

**Notenfreies Spiel in den Anfangsjahren, Musikwerkstatt,
Improvisation, Literatur**