



**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 Herbst 2018

Wöchentliches Angebot in Bretten

- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**
Mo 10:15-11:30 Uhr ab 10. Sep 13x
Beweglicher und vitaler werden
- **Neu! Spiraldynamik® Wirbelsäulen-Atmung**
Mo. 19.30 -20:30 Uhr,
10., 17.und 24. Sep., 3 und 10.Dez., einzeln buchbare Termine
Erobern Sie sich Ihr Lungenvolumen zurück und erleben Sie, wie sich Spannungen im Körper lösen und Schmerzen gelindert werden.
- **Neu! LineDance und Spiraldynamik®**
Mo. 19:30 -20:45 Uhr ab 1. Okt.,8x
Einfache Tanzformen auf schwingvolle Musik mit einem Spiraldynamik®-Warm-up
- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**
Do. 9:30 Uhr (Ballettstudio Bretten, Weißhofer-Galerie), Einstieg jederzeit
Lebenslust und Lebensfreude durch gesteigerte Beweglichkeit
- **Spiraldynamik® Wirbelsäulen-Schulung**
Mi. 19:00 Uhr, ab 26. September 10x
Do. 19:00 Uhr, ab 27. September 11x
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

Tageskurs

- **Neu! Spiraldynamik®-Einführungskurs von Kopf bis Fuß**

Sa. 20. Oktober, 10-17 Uhr

Ballettstudio Bretten, Weißhofer Galerie Sporgasse 10-12, 75015 Bretten

Kosten: 110€. Bei Anmeldung vor dem 1. Okt.:90€.

Anmeldeschluss 8. Okt.

Lebensfreude durch Beweglichkeit.

Erleben Sie Ihre eigene Bewegungsvielfalt als Geniestreich der Natur mit Entfaltungspotential.

Entdecken Sie neue Perspektiven in der Therapielandschaft.

Mit dem anatomisch begründetem Therapie- und Bewegungskonzept der Spiraldynamik® wird das dreidimensionale Zusammenspiel von Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln erklärt, geübt und in alltägliche Bewegungsmuster angewendet. Ziel ist die Gesundheitsförderung durch Verbesserung der Koordination und der Bewegungseffizienz.

Kursinhalt

Anatomischer Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung

Ableiten der Spiraldynamik® Prinzipien

Überblick über das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®

Aufzeigen der interdisziplinären Anwendung in Alltag, Medizin, Therapie und Pädagogik

3D-Analyse, 3D-Status,

3D-Bewegungsanalyse

Bewegungsführung: Spiral- und 8er Bewegungen

Pädagogische Anwendungen:

Training, Gesundheitssport, Alltag etc.

Therapeutische Anwendungen: Rückenschmerzen, Fußdeformitäten, verspannte Muskeln etc.

Demonstration Ausschnitt aus der Spiraldynamik® 3D Massage im Bereich Lende und Schulter

Praktisches Erarbeiten dieser beiden Regionen

Massnahmen bei definierten Gesundheitsproblemen

- **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 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

Spiraldynamik Erklärvideo: <https://www.youtube.com/watch?v=9ZRANUe7ckM>

Veranstaltungen im Tanzvergnügen

- **Folkloretanz zum Mittanzen:**

Sa. 15. September, 20 Uhr

Sa. 17. November 20 Uhr

Lebenslust und Lebensfreude

im Rhythmus und Schwung traditioneller Musik

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.