



**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 2019

Wöchentliches Angebot in Bretten

- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**
Mo 10:15 Uhr ab 7. Jan. 13x
ab 29. April 10x
ab 9. Sep 14x
Beweglicher und vitaler werden
- **Line Dance und Spiraldynamik®**
Mo 19:00 -20:15 Uhr ab 7. Jan. 8x
ab 1. Apr. 8x
Einfache Tanzformen auf schwungvolle Musik mit Spiraldynamik®warm-up
- **Spiraldynamik®Wirbelsäulenatmung**
Mo 19:00 -20:00 Uhr, 11., 18., 25. Mrz
Einzel buchbare, voneinander unabhängige Termine
Erobern Sie sich Ihr Lungenvolumen zurück und erleben Sie, wie sich Spannungen im Körper lösen und Schmerzen gelindert werden.
- **Spiraldynamik®Schulter-Schulung**
Mi, 19:00 Uhr, ab 9. Januar, 12x
Do 19:00 Uhr, ab 10. Januar, 12x
Spannungen lösen, Nacken lockern-stabile Hände
- **Spiraldynamik®Fuß-Schulung**
Mi. 19:00 Uhr, ab. 8.Mai. 9xx
Do. 19:00 Uhr, ab 2. Mai 9x
**Steigerung von Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit der Füße.
Lockerung und Stabilisierung des Hüftgelenks**
- **Spiraldynamik®Wirbelsäulen-Schulung**
Mi. 19:00 Uhr, ab 25. September 11x
Do. 19:00 Uhr, ab 26. September 10x
Mehr Vitalität durch optimierte Körperaufrichtung

Einzelstunden Spiraldynamik®

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

Tageskurse Termine

- **Körperarbeit und Bewegungsschulung**
Spiraldynamik im Alltag: Stabilität und Dynamik in Fuß, Knie und Hüftgelenk wiedergewinnen durch "gewusst wie".
Sa. 23. Mrz., 13-18 Uhr
73252 Lenningen, Vereinsräume Brucken, Postweg 43/1
Teilnehmerbeitrag: 45 € (Rabatt bei Anmeldung bis 1. Mrz)
-Spezialtarif der Landesarbeitsgemeinschaft Tanz Baden-Württemberg-
Anmeldeschluss: 17. Mrz
- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Schulter, Nacken, Hände, Kiefer“**
Sa. 23. Feb., 10-17 Uhr, Bretten
Näheres wird noch bekannt gegeben
- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Fußschule für Alt und Jung“ für Erwachsene und Kinder, ein generationenübergreifender Tag**
Sa.: 30. Mrz., 10-17 Uhr, Bretten
Näheres wird noch bekannt gegeben
- **Spiraldynamik® Einführungskurs „von Kopf bis Fuß“ Beweglicher und vitaler werden durch „gewußt wie“**
Sa. 19. Okt., 10-17 Uhr, Bretten
Näheres wird noch bekannt gegeben
- **Sichern Sie sich Ihren Platz durch frühzeitige Anmeldung**

Tageskurse Inhalt

- **Körperarbeit und Bewegungsschulung**
Spiraldynamik im Alltag: Stabilität und Dynamik in Fuß, Knie und Hüftgelenk wiedergewinnen durch "gewusst wie"

*Der Fuß beginnt im Becken und hat Auswirkungen auf das Knie- und Hüftgelenk. Gleichzeitig hat der Umgang mit den Füßen eine Auswirkung auf das Becken und damit auf Hüftgelenk und Knie. Anatomisches und funktionelles Wissen über strukturelle Zusammenhänge bereitet uns den Weg aus Fehlstellungen heraus.
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.*
- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Schulter, Nacken, Hände, Kiefer“**

*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.
Mehr dazu ab Dezember 2018.*

- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Fußschule für Alt und Jung“ für Erwachsene und Kinder, ein generationenübergreifender Tag**

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. Mehr dazu ab Dezember 2018.

- **Spiraldynamik® Einführungskurs „von Kopf bis Fuß“ Beweglicher und vitaler werden durch „gewußt wie“**

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. Mehr dazu ab Dezember 2018.

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. 19. Jan. 20 Uhr

Sa. 16. März 20 Uhr

Sa. 6. April **SquareDance**, 20 Uhr, bitte bis 3. April anmelden

Sa. 18. Mai. 20 Uhr

So. 7. Jul. Sommertanzfest, 16 Uhr

Do 25. Jul. Israelischer Tanzabend 19 Uhr

Sa. 14. September, 20 Uhr

Sa. 16. November 20 Uhr

Lebenslust und Lebensfreude

im Rhythmus und Schwung traditioneller Musik

- **Swing zum Mittanzen**

Sa. 9. Februar 20 Uhr, bitte paarweise kommen,

bzw. frühzeitig melden, damit ich koordinieren kann.

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.

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.

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. 11.-So. 16. Jun und 6.-11. Aug. 2019

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

Klavierunterricht

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