



**Bewegungswerkstatt
Carolyn Ohnesorge**
Dipl.-Tanzpädagogin (ARS)
Physiopädagogin
Spiraldynamik® Lizenzpartnerin
Klavierunterricht
Sophie-Scholl-Str.20
75015 Bretten/ Kupferhölde
Tel: 07252/ 84472

www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de
kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Kursangebot 2019/20

Wöchentliches Angebot in Bretten

- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**
Mo. 10:15-11:30 Uhr, ab 9.Sept., 14x 168 €
Mo. 10:15-11:30 Uhr, ab 13. Jan. 11x, 132 €
Mo 10:15-11:30 Uhr ab 20. Apr., 13x, 156 €
Beweglicher und vitaler werden
- **Tanz-Freude -Spiraldynamik®**
Mo. 19.00-20:15 Uhr, ab 16.Sept. 8x 96€
Mo. 19:00-20:15 Uhr ab 13. Jan. 8x, 96€
Mo. 19:00-20:15 Uhr, ab 20. Apr.. 8x 96€
Einfache Tanzformen auf schwungvolle Musik mit Spiraldynamik®-Training
- **Spiraldynamik® Wirbelsäulen-Schulung**
Mi. 19:00 -20:00Uhr, ab 25.Sept., 10x, 120€
Do. 19:00- 20:00 Uhr, ab 26.Sept., 10x, 120€
Mehr Vitalität durch optimierte Körperaufrichtung
- **Spiraldynamik® Schulter-Schulung**
Mi, 19:00 Uhr, ab 8. Januar, 2020, 10x, 120€
Do 19:00 Uhr, ab 9. Januar, 2020, 10x, 120€
Entspannung von Schultergürtel, Nacken, Kiefer und Händen
- **Spiraldynamik® Fuß-Schulung**
Mi. 19:00 Uhr, ab. 22.Apr. 10X, 120€
Do. 19:00 Uhr, ab 23..Apr. 10X, 120€
**Steigerung von Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit der Füße.
Lockerung und Stabilisierung des Hüftgelenks**

Einzelstunden Spiraldynamik®

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

Tageskurse Termine

- **Spiraldynamik® Einführungskurs „von Kopf bis Fuß“
Beweglicher und vitaler werden durch „gewußt wie“
Sa. 19. Okt., 10-17 Uhr, Bretten**
Ballettschule Bretten, Weißhofer Galerie, Sporgasse 10-12
Kurskosten: 110€, 100€ bei Anmeldung vor dem 28. September
Anmeldeschluss: 4. Oktober
Näheres zum Inhalt: siehe unten
- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Schulter, Nacken, Hände, Kiefer“
Beweglicher und vitaler werden durch „gewußt wie“
Sa. 15. Feb., 2020 10-17 Uhr, Bretten,**
Ballettschule Bretten, Weißhofer Galerie, Sporgasse 10-12
Kurskosten: 110€, 100€ bei Anmeldung vor dem 1. Februar
Anmeldeschluss: 1. Februar
Näheres zum Inhalt: siehe unten.
- **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Fußschule für Alt und Jung“
für Erwachsene und Kinder, ein generationenübergreifender Tag
Sa.: 28. Mrz., 10-17 Uhr, 75015 Bretten,**
Ballettschule Bretten, Weißhofer Galerie, Sporgasse 10-12
Kurskosten: 110€, 100€ bei Anmeldung vor dem 10. März,
Kinder bis 11 Jahre: 55€ bzw. 50€
Jugendliche ab 12 Jahre: 75€ bzw. 80€
Näheres zum Inhalt :siehe unten.
- **Sichern Sie sich Ihren Platz durch frühzeitige Anmeldung**

Tageskurse Inhalt

- **Spiraldynamik® Einführungskurs „von Kopf bis Fuß“**

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.

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

● **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.

- Anatomischer Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung
- Ableiten der Spiraldynamik Prinzipien
- Überblick über das Bewegungs- und Therapiekonzept Spiraldynamik -
- Aufzeigen der interdisziplinären Anwendung im Alltag, Medizin und Therapie
- 3D- Analyse; 3D Status, 3D-Bewegungsanalyse
- Bewegungsführung: Spiral- und 8er-Bewegungen
- Pädagogische Anwendungen: Training, Gesundheitssport, Alltag
- Massnahmen bei definierten Gesundheitsproblemen

● **Spiraldynamik®-Einführungskurs „Fußschule für Alt und Jung“**

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.

- Anatomischer Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung
- Ableiten der Spiraldynamik® Prinzipien
- Überblick über das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Potential und Störungen des Bewegungssystems
- Aufzeigen der interdisziplinären Anwendung in Pädagogik, Alltag und Therapie sowie künstlerische Anwendungen: Körpersprache, Ausstrahlung
- Wahrnehmungsschulung: eigene Defizite erkennen und verändern
- Bewegungsführung: Spiral- und 8er-Bewegungen
- Integration in den Alltag

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, 2019:**

Sa. 14. September, 20 Uhr

Sa. 16. November 20 Uhr

Termine für 2020 ab Nov. 2019

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.

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**