



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

[www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de](http://www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de)  
kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

## Kursangebot 2020/21

### Wöchentliches Angebot in Bretten

- **Spiraldynamik® Körperarbeit und Tanz**  
Mo. 10:15-11:30 Uhr, ab 14.Sept., 11x 132 €  
Mo. 10:15-11:30 Uhr, ab 11. Jan. 11x, 143 €  
Mo 10:15-11:30 Uhr ab 12. Apr., 12x, 156 €  
**Beweglicher und vitaler werden**
- **Tanz-Freude -Spiraldynamik®**  
Mo. 19.00-20:15 Uhr, ab 21.Sept. 8x 96€  
Mo. 19:00-20:15 Uhr ab 11. Jan. 8x, 104€  
Mo. 19:00-20:15 Uhr, ab 19. Apr.. 8x 104€  
**Einfache Tanzformen auf schwungvolle Musik mit Spiraldynamik®-  
Training**
- **Spiraldynamik® Wirbelsäulen-Schulung**  
Mi. 19:00 -20:00Uhr, ab 23.Sept., 10x, 120€  
Do. 19:00- 20:00 Uhr, ab 24.Sept., 10x, 120€  
**Mehr Vitalität durch optimierte Körperaufrichtung**
- **Spiraldynamik® Schulter-Schulung**  
Mi, 19:00 Uhr, ab 13. Januar, 2021, 10x, 130€  
Do 19:00 Uhr, ab 14. Januar, 2021, 10x, 130€  
**Entspannung von Schultergürtel, Nacken, Kiefer und Händen**
- **Spiraldynamik® Fuß-Schulung**  
Mi. 19:00 Uhr, ab. 14.Apr. 10X, 130€  
Do. 19:00 Uhr, ab 15..Apr. 10X, 130€  
**Steigerung von Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit der Füße.  
Lockerung und Stabilisierung des Hüftgelenks**

### Einzelstunden Spiraldynamik®

- **Körperarbeit im Einzelunterricht** n  
nach Vereinbarung  
**Individuelle Zuwendung und Anleitung**  
**MatrixRhythmusTherapie nach Bedarf**
- **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. 17. Oktober, 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 „Fuß-Knie-Hüftgelenk“  
Stabiler und dynamischer werden durch „gewußt wie“  
Sa.: 30. Januar., 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.
- **Spiraldynamik® Einführungskurs „von Kopf bis Fuß“  
Beweglicher und vitaler werden durch „gewußt wie“  
Sa. 27. März, 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
- **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 „Fuß-Knie-Hüftgelenk“**

*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](http://www.spiraldynamik.com)**

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

### **Matrix Rhythmus-Therapie**

**Näheres siehe: <https://marhythe-systems.de/>**

## Veranstaltungen im Tanzvergnügen

- **Folkloretanz zum Mittanzen, 2020:**

Sa. 19. September, 20 Uhr

Sa. 7. November 20 Uhr

Termine für 2021 ab Nov. 2020

**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](http://www.burg-rothenfels.de)

## Klavierunterricht

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