



## Einführungskurs Spiraldynamik®

### Breite und entspannte Schultern

**Sa. 2. März 2024, 10-17 Uhr in Bretten**

Erleben Sie Ihre eigene Bewegungsvielfalt als Geniestreich der Natur mit Entfaltungspotential.  
Entdecken Sie neue Perspektiven in der Therapielandschaft.

#### **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.

#### **Ein funktionell-sinnvoller Weg aus Beschwerden!**

#### **Kursinhalt**

- 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

**Kursort:** Bewegungswerkstatt Ohnesorge, Sophie-Scholl-Str. 20, 75015 Bretten

**Kurskosten:** 130€

**Anmeldeschluss** 25. Februar 2024

**Kurszeiten:**, 2. März, 10-17 Uhr

**Kursleitung:** , Carolyn Ohnesorge

**Max. Teilnehmerzahl:**, 18

*Lebensfreude durch Beweglichkeit*