



Einführungskurs Spiraldynamik® --von Kopf bis Fuß--

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

Sa. 19. Oktober 2024, 10-17 Uhr in Bretten

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.

Kursort:

Bewegungswerkstatt Ohnesorge
Sophie-Scholl-str.20
75015 Bretten

Kurskosten:

130€

Kurszeiten:

10-17 Uhr

Anmeldeschluss:

5. Oktober 2024

Kursleitung:

Carolyn Ohnesorge

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
- siehe auch: **spiraldynamik.com**

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