



# 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. 18. Oktober 2025, 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 2025

### **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**

*Lebensfreude durch Beweglichkeit*