



# Einführungskurs Spiraldynamik®

## Fuß-Knie-Hüftgelenk

**Sa. 7. Februar 2026, 10-17 Uhr in Bretten**

Erleben Sie Ihre eigene Bewegungsvielfalt als Geniestreich der Natur mit Entfaltungspotential.

Entdecken Sie neue Perspektiven in der Therapielandschaft.

### **Stabiler und dynamischer werden durch „gewußt wie“**

Der Fuß beginnt im Becken und hat Auswirkungen auf das Knie- und Hüftgelenk. Anatomisches und funktionelles Wissen über strukturelle Zusammenhänge bereitet uns den Weg aus Fehlstellungen und Beschwerden heraus. Bewusstseins-schulung, Übungen zur Integration in Alltagssituationen wie Stehen, Sitzen, Gehen und Mobilisierungstechniken helfen uns dabei.

#### **Kursort:**

#### **Bewegungswerkstatt Ohnesorge**

Sophie-Scholl-Str.20,  
75015 **Bretten**

**Kurskosten:** 150€

**Anmeldeschluss** 30. Januar 2026

**Kurszeiten:** 7. Februar, 10-17 Uhr

**Kursleitung:** Carolyn Ohnesorge

**Max. Teilnehmerzahl:** 18

### **Kursinhalt**

- Überblick über das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Anatomischer Bauplan im Kontext von Evolution und Entwicklung
- Ableiten der Spiraldynamik® Prinzipien
- 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
- siehe auch:  
**spiraldynamik.com**

### **Anmeldung und Informationen: Bewegungswerkstatt Ohnesorge**

Sophie-Scholl-Str.20, 75015 Bretten, Tel.: 07252/ 84472

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

[kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de](mailto:kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de)

#### **Leitung: Carolyn Ohnesorge**

Spiraldynamik Dozentin und liz. Kompetenzpartnerin  
Dipl.Tanzpädagogin (ARS), .Matrix Health Partner, Klavierlehrerin

*Lebensfreude durch Beweglichkeit*