



Einführungskurs Spiraldynamik®

Starke Schultern-entspannter Nacken – und was diese mit dem Kiefer und den Händen zu tun haben

Sa. 14.März 2026, 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!

**Kursort: Bewegungswerkstatt
Ohnesorge,**
Sophie-Scholl-Str. 20, 75015 **Bretten**
Kurskosten: 150€
Anmeldeschluss 7.März 2026
Kurszeiten: 14.März, 10-17 Uhr
Kursleitung: Carolyn Ohnesorge
Max. Teilnehmerzahl: 18

Kursinhalt

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

Anmeldung und Informationen: Bewegungswerkstatt Ohnesorge

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

www.bewegungswerkstatt-ohnesorge.de, kontakt@bewegungswerkstatt-ohnesorge.de

Leitung: Carolyn Ohnesorge

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

Lebensfreude durch Beweglichkeit