



## 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](http://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*