



# 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. 17. Oktober 2026, 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:**

150€

### **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](http://spiraldynamik.com)**

*Lebensfreude durch Beweglichkeit*