



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

Lebensfreude durch Beweglichkeit