



Spiraldynamik® für Senioren



Spiraldynamik

intelligent movement



Circle

Raum für Tanz und Bewegung

Spiraldynamik für Senioren

Spiraldynamik-Ansatz

Im Zentrum der Spiraldynamik steht Bewegungsqualität. Ziel ist ein Minimum an Abnutzung durch ein Maximum an Koordination. Das bedeutet anatomisch-funktionelle Bewegung, sprich Abläufe, die im Alltag hilfreich sind. „Ältere Menschen brauchen intelligente Bewegungsstrategien“. Deshalb wird neben Prävention auch ganz konkret mit und für Alltags-Szenen geübt. „Isolierte Übungen bringen wenig“.

Hilfe zur Selbsthilfe

Kein Mensch, auch kein älterer, muss mit Knickfüssen und X-Beinen durchs Leben gehen. Beinachsen und Fussgewölbe können bei geistiger Vitalität auch im Alter optimiert werden. Ein gestauchter Nacken kann gestreckt, geöffnet, dynamisiert werden, damit die Energien wieder (oder endlich) fliessen können. Der starre Brustkasten kann zu einem flexiblen Brustkorb werden und kluge Kräftigung und sanftes Stretching vermitteln lebendige Dynamik auf Schritt und Tritt.

Integration

Die Königsdisziplin der Spiraldynamik ist die Integration in den Alltag. Was entdeckt, entwickelt und optimiert wurde, wird im Leben angewandt. Nicht eine halbe Stunde isoliert üben, sondern den ganzen Tag richtig Bewegen ist das Ziel des Spiraldynamik-Trainings.

B. Miescher, Spiraldynamik Akademie Zürich, 2010

Spiraldynamik für Senioren

ab Mittwoch, 12. Januar 2011, 9.30 - 10.30 Uhr (Einstieg jederzeit möglich)

Spiraldynamik Therapie: nach Vereinbarung

Kosten

Lektion Fr. 18.- (die Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kurskosten)

Kursleitung

Barbara Eichenberger-Wiezel, Tanz- und Bewegungspädagogin und Expertin Spiraldynamik®

Information, Anmeldung

Telefon 062 772 01 88 // info@spiraldynamik-circle.ch // www.spiraldynamik-circle.ch

Kursort

Circle Raum für Tanz- und Bewegung // Apothekerweg 2 // 5712 Beinwil am See