

Erhältlich im Buchhandel oder direkt bei:
Spiraldynamik Tanz
Apothekerweg 2
CH-5712 Beinwil am See

Die Lieferung erfolgt unmittelbar nach
Bestellungsingang gegen Rechnung.

ISBN 978-3-033-02070-2
CHF 45.– / Euro 30.–
Preis exklusive Porto und Verpackung

Spiraldynamik
intelligent movement

A

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung Envoi commercial-réponse
Invio commerciale-risposta

Spiraldynamik Tanz
Apothekerweg 2
CH-5712 Beinwil am See



Spiraldynamik®

Ein umfassendes professionelles Nachschlagwerk
für Tänzerinnen, Tänzer und Bewegungspädagogen

Das Buch für Tänzerinnen, Tänzer und Bewegungspädagogen

Bewegung optimieren – bewusst trainieren

- Wie trage ich mein Becken und meinen Kopf?
- Wie stehe ich auf meinen Füßen in paralleler oder ausgedrehter Position?
- Wie verlaufen meine Beinachsen?
- Wo befinden sich meine Schultern beim Port de bras?
- Wie verbessere ich meine Hüftgelenksmobilität?

Bewegungsintelligenz als Basis zur höheren Leistungsfähigkeit?

Diese Frage beantwortet das Buch einfach und verständlich mit Text und Bild. Koordinierte und diskoordinierte Positionen aus Tanz und Gymnastik werden analysiert und erklärt. Themen u. a. anatomische Hintergründe, Belastung – Überlastung, spiraldynamische Fokus – Übungen, die jedes Training nachhaltig optimieren.

Wie werden hart eintrainierte Bewegungsmuster geändert?

Ganz einfach: Im Training die neuen Erkenntnisse gleich umsetzen. Ein spiraldynamisch geschultes Auge erkennt, wie sich der tanzende Körper in Statik und Dynamik organisiert. Dreidimensionalität führt zu mehr Sicherheit, Beweglichkeit und Charisma – alles, was sich Menschen, die Tanzen, wünschen. Oder Prävention, Nachhaltigkeit, Ausdruck, Leichtigkeit, Dynamik und Kraft erhalten so eine neue Dimension.

Barbara Eichenberger-Wiesel ist Tanz- und Bewegungspädagogin und Expertin der Spiraldynamik®

CHF 45.– / Euro 30.–

Preis exklusive Porto und Verpackung

Bestellkarte «Spiraldynamik® Tanz und Gymnastik»

Name _____

Vorname _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon/Mail _____

Datum/Unterschrift _____

Ich bestelle gegen Rechnung _____

Exemplar(e) _____

Herausgegeben von Spiraldynamik Tanz, Apothekerweg 2, CH-5712 Beinwil am See

116 Seiten, Format: 297x210 mm, Spiralheftung. Preis exklusive Porto und Verpackung CHF 45.– / Euro 30.– Die Lieferung erfolgt unmittelbar nach Bestelleingang gegen Rechnung.

