



©Spiraldynamik® AG, Zürich

Einleitung

Knickstellen stressen die Wirbelsäule unnötig!

Die Aufrichtung der Wirbelsäule ist Voraussetzung für einen koordinierten Bewegungsablauf im gesamten Körper und sollte daher immer Ziel sein. Initianten für die axiale Aufrichtung sind die beiden Pole Kopf und Becken. Der Einrollimpuls leitet die Bewegung von der Halswirbelsäule nach unten, von der Lendenwirbelsäule nach oben fort. Mit dieser entstehenden Längsaufspannung ist die volle Beweglichkeit des Brustkorbs mit den Rippen und Facettengelenken möglich. Ein ausgeklügeltes Geflecht elastischer Rippen und schlanker Wirbel ermöglicht dem Brustkorb frei zu atmen, während sich die Wirbelsäule abwechslungsweise nach links und nach rechts dreht. Die Bewegungen werden ökonomisch, effizient und ästhetisch.

Kursinhalt/Kompetenzen

- Spiraldynamik® in Theorie und Praxis kennen lernen
- Die Systematik wird Anhand von Beispielen anatomisch-funktionell erklärt und demonstriert
- Mobilisationen und Bewegungsübungen werden in Partner- und Einzelarbeit geübt
- 3D-Bewegungsanalyse, 3D- Bewegungsführung
- Eigene Bewegungsmuster erkennen und verändern können
- Übungsauswahl für den Alltag

Kursort/Daten

Thun: Sonntag, 18. Februar 2024

Aarau: Samstag, 19. Oktober 2024

Rapperswil: Samstag, 25. Mai 2024

Kursleitung Barbara Eichenberger-Wiezel,
Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin
Kursorte: Aarau und Rapperswil

Tiziana Weibel
Spiraldynamik® Physiopädagogin
Kursort: Thun

Kurszeit 09.00-17.00

Bekleidung Trainingskleidung

Mitbringen Schreibmaterial

Voraussetzung keine

Anmeldung **Anmeldung** Bodyfeet Thun, Aarestrasse 30, 3600 Thun
Tel. +41 33 225 44 22
mail@bodyfeet.ch