



Einleitung

Sportarten wie Fussball, Skifahren oder Laufen bauen auf die Leistungsfähigkeit der Kniegelenke. Streiken die Gelenke, zwingen uns Schmerzen, Bewegungseinschränkung und Blockaden «in die Knie». Grundlegend müssen zwei Irrtümer beseitigt werden. Erstens: Das Knie ist kein einfaches Scharniergelenk, sondern ein Drehscharniergelenk. Zweitens: Das Bein von der Hüfte bis zum Fuss ist nicht bolzengerade gebaut, es ist ein in sich verschraubtes System. Ähnlich wie bei einem Drehverschluss wird das Bein auf Höhe des Knies superstabil in sich festgeschraubt.

Kursinhalt

- Systematik: Überblick in das Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Aufzeigen des evolutionär-geschichtlichen Bauplans des Kniegelenks
- Erkennen der funktionellen Verbindung zwischen Hüftgelenk und Fuss;
- Beckenkoordination
- Spirale im Unterschenkel, Oberschenkel und Fuss
- Was ist eine gerade Beinachse
- Kraftvolle und ausgeglichene Muskulatur

Kursziel

Die Teilnehmenden erhalten/ lernen:

- Einen themenbezogenen Einblick ins Bewegungs- und Therapiekonzept der Spiraldynamik®
- Erkennen das Potential der Spiraldynamik® im persönlichen und professionellen Bereich
- Erarbeiten praxisbezogen; Wahrnehmungsschulung, gelenksmobilisierende 3D- Massage und Muskeltraining für die Koordination im Kniegelenk
- Können Diskoordinationen und Fehlbelastungen erkennen
- Können Hilfsmittel kennenlernen

Dozentin Barbara Eichenberger-Wiezel, Spiraldynamik® Expertin und Dozentin, Physiopädagogin

Kursdatum 22. März 2024

Kurszeit 09.00-17.00

Bekleidung Trainingskleidung

Mitbringen Schreibmaterial

Kompetenzbereich

Interessierte (Interessierte Fachpersonen und Laien)

Med. MasseurIn eidg. FA (Med. MasseurIn eidg. FA / Med. Therapieausbildung)

TherapeutIn (TherapeutIn mit medizinischem Wissen)