

# Kursausschreibung

## Spiraldynamik® Einführungskurs | Dreidimensionale Wirbelsäulentherapie- und Training | Rapperswil ab 06.09.2024

---

### Veranstaltung

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.

### Lerninhalt

- 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
- Übungsauswahl für den Alltag

### Material

Bekleidung: Trainingskleidung / Mitbringen: Schreibmaterial

### Voraussetzungen

Keine

### Kursnachweis

Es gelten die Geschäftsbedingungen des Organisations.

### Leitung

Eichenberger-Wiezel Barbara, Physiopädagogin, Tanz- und Bewegungspädagogin

### Daten und Zeiten

06.09.2024 | 09:00 - 17:00

### Kursadresse

Bodyfeet AG Rapperswil  
Tiefenastrasse 2  
8640 Rapperswil  
Tel: +41 (0)55 210 36 56  
rapperswil@bodyfeet.ch

### Kurskosten

CHF 275.00 inkl. Lehrmittel und Kursausweis

Spiraldynamik® Akademie AG | Südstrasse 113 | Schweiz-8008 Zürich

## Kursausschreibung

Spiraldynamik® Einführungskurs | Dreidimensionale Wirbelsäulentherapie-  
und Training | Rapperswil ab 06.09.2024

---

### Teilnehmerzahl

Min. 8 | Max. 14

### Organisator

Bodyfeet AG  
Aarestrasse 30  
3600 Thun  
Tel: +41 (0)33 225 44 22  
mail@bodyfeet.ch