



Spiraldynamik® Basic Move

Beschreibung

Wir alle wissen, Bewegung ist gesund. Doch es kommt immer drauf an, wie wir uns bewegen. Die Suche nach einer gesunden und effizienten Bewegung ist eine spannende Aufgabe, mit der sich die Lehre der Spiraldynamik® befasst. Die Spiraldynamik® setzt sich mit funktionellen Gesetzmässigkeiten der Anatomie auseinander, die auf alle Bewegungsstile übertragbar sind. Sie bilden das Fundament jeder gut koordinierten und somit gesunden Bewegung. Die Erkenntnisse ermöglichen Bewegungsschaffenden, Eigenverantwortung für ihren Körper zu übernehmen. Durch Vertiefung der eigenen Körperwahrnehmung, Bewegungsausführung und Verbesserung der Technik, erfahren Ausdruck und Bewegungsqualität eine weitere Dimension.

Inhalt

- Prinzipien der Spiraldynamik®: Polaritätsprinzip, Aufrichteprinzip, Spiralprinzip, Gewölbeprinzip, Wellenprinzip und Grundbewegungen
- Grundlagen 3-D-Anatomie: Knochen, Gelenke, Bänder, Muskulatur
- 3-D-Analyse: 3-D Status, 3-D-Bewegungsanalyse, Risikoanalyse und Interpretation, Erkennen von Details und globalen Zusammenhängen
- Wahrnehmungsschulung: eigene Defizite erkennen und verändern
- Bewegungsführung- und Schulung: Spiral- und 8er-Bewegungen, Stimulation der Impulszentren, 3-D-Widerstand
- Methodisch-didaktische Hinweise für die Bewegungsschulung der eigenen Kunden
- Integration in den Alltag und Hilfe zur Selbsthilfe für Kundinnen und Kunden in Therapie und Bewegungspädagogik

Voraussetzung

Besuch eines Spiraldynamik®-Seminars und Offenheit für die Neuinterpretation der eigenen Bewegung

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich an Fachpersonen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung, Massage und Ernährung.

Lernziele

- Verständnis für das Zusammenspiel der einzelnen Bewegungseinheiten: Füsse, Knie, Hüften, Becken, Kreuz, Brustkorb, Nacken, Schultern, Hände und Kiefer
- Verständnis für die Prinzipien der Spiraldynamik®: Polführungen, 8er- Bewegungen, Wellenprinzip. Blickdiagnose, um individuelle Probleme lokalisieren und verstehen zu können Selbststatus und Entwicklung von wirkungsvollen Optimierungsstrategien im individuellen Beruf und im persönlichen Alltag
- Im Zentrum steht eine markante Steigerung der persönlichen und professionellen Bewegungskompetenz. Kreative Anwendungsmöglichkeiten intelligenter Bewegung sind das Resultat.

Abschluss

Basic Certificate

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Spiraldynamik® Basic Move

Datum	13.01.2023 - 13.01.2024 / E_1530396
Zeit	09:00 - 17:00 h
Wochentage	Fr;Sa
Dauer	16 Kurstag(e). Total 128.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 2,700.00
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, Zimmer 201

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	13.01.2023	09:00 - 17:00
	2 Sa	14.01.2023	09:00 - 17:00
	3 Fr	17.03.2023	09:00 - 17:00
	4 Sa	18.03.2023	09:00 - 17:00
	5 Fr	02.06.2023	09:00 - 17:00
	6 Sa	03.06.2023	09:00 - 17:00
	7 Fr	25.08.2023	09:00 - 17:00
	8 Sa	26.08.2023	09:00 - 17:00
	9 Fr	22.09.2023	09:00 - 17:00
	10 Sa	23.09.2023	09:00 - 17:00
	11 Fr	20.10.2023	09:00 - 17:00
	12 Sa	21.10.2023	09:00 - 17:00
	13 Fr	01.12.2023	09:00 - 17:00
	14 Sa	02.12.2023	09:00 - 17:00
	15 Fr	12.01.2024	09:00 - 17:00
	16 Sa	13.01.2024	09:00 - 17:00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

