



Spiraldynamik®-Weiterbildung

Starke Mitte mit beweglichen Hüften

Leider ist oft das Gegenteil der Fall: Kreuzschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Hüftgelenksarthrosen, Impingements begegnen uns oft im Therapiealltag. Das Spiraldynamik®-Bewegungskonzept hilft das Zusammenspiel von Becken, Beinen und Kreuz zu verstehen und die Optimierung gezielt 3-dimensional an zu gehen. Komplexe Bewegungsabläufe können damit besser analysiert und gelenkt werden. Mit den Basisübungen und der Anwendung im Alltag wird Hilfe zur Selbsthilfe geboten. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einblick in das spannende Bewegungssystem der Spiraldynamik®.

Kursinhalt

- 2-polig geführte Aufrichtung der Wirbelsäule für die koordinierte Bewegung im Kreuzbereich, mit Einbezug des Beckenbodens.
- Mobilisation der LWS-Becken-Region, der Hüftgelenke mit den Spiralbewegungen. In Partnerarbeit und allein.
- Vergleichen von koordinierten und unkoordinierten Bewegungen > Blickdiagnose und Bewegungserfahrung.
- Spiraldynamik®-Basisübungen für die Mobilisation und Stärkung.
- 3-dimensionales Bewegen in verschiedenen Positionen, verspielt und fließend.
- Integration in Alltagsbewegungen wie: Gehen, Sitzen, Tragen, am Computer arbeiten usw.

Natürlich fließen auch Anatomie und Pathologie-Informationen in den praktischen Teil ein.

Kursziele

Vertiefung der 3-dimensionalen Bewegungssichtung, -führung beim Klienten und bei sich selber. Zusammenspiel von Kreuz-, Becken- und Bein-Bewegungen erfassen. Typische Fehlhaltungen und deren mögliche Folgen erkennen. Individuelle Lösungswege für die therapeutische Arbeit finden.

Wann Freitag, 10. Februar 2017, 9.00-17.00 (1 Std. Mittagspause)

Wo APAMED, Rapperswil-Jona

Preis CHF 210.–, inkl. Skript

Wieviele max. 14 Personen

Anmeldung direkt bei APAMED, www.apamed.ch

Weitere Spiraldynamik®-Kurse am APAMED

Im Kurs **«Gleichgewicht und Koordination»** können Sie Ihr neues Wissen von der Becken-, Kreuzkoordination mit den Aspekten der Gleichgewichtsfunktionen erweitern.

Wann Freitag, 16. Juni 2017

Im Kurs **«Lebendige Füsse und Beine»** können Sie das hier Gelernte mit der 3-dimensionalen Koordination der unteren Extremitäten verknüpfen.

Wann Freitag, 30. Juni 2017